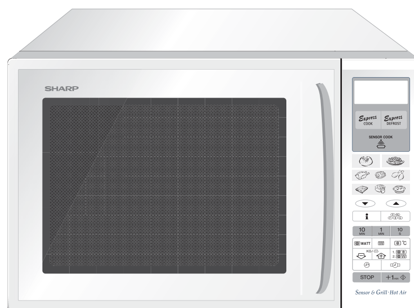
SHARP







Achtung
Avertissement
Waarschuwing

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

R-969 **R-96ST-A**

R-969 / R-96ST-A

MIKROWELLENGERÄT MIT SENSOR, GRILL UND HEISSLUFT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES AVEC SENSOR, GRIL ET CONVECTION - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MICROGOLFOVEN MET SENSOR, GRILL EN CONVECTIE - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK

D

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.
Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

F

Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro–ondes.
Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

NL

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.
Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onder- houdsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

900 W (IEC 60705)

D **Sehr geehrter Kunde,**

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.
Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit Ihrer Kombi-Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell Speisen auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten. Die Kombination von Mikrowelle, Heißluft und Grill bedeutet, dass die Nahrungsmittel gleichzeitig gegart und gebräunt werden können, und dies sehr viel schneller als mit herkömmlichen Garverfahren.
In unserer Versuchsküche hat das Mikrowellen-Team eine Auswahl der köstlichsten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie schnell und einfach nachkochen können.
Lassen Sie sich von den beigefügten Rezepten inspirieren und bereiten Sie Ihre Lieblingsgerichte in der Mikrowelle zu.
Sicher werden Sie von den zahlreichen Vorteilen eines Mikrowellengerätes begeistert sein:

- Speisen können direkt in den Portionstellern zubereitet werden, dadurch entsteht weniger Abwasch.
- Durch kürzere Garzeiten und die Verwendung von wenig Wasser und Fett bleiben viele Vitamine, Mineralien und Aromen erhalten.

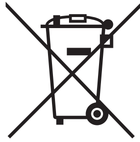
Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung und den Ratgeber genau durchzulesen.
So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der köstlichen Rezepte.
Ihr Mikrowellen-Team

D INHALT

Bedienungsanleitung

Kochbuch



Achtung:
Ihr Produkt trägt dieses Symbol. Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem Haushaltsmüll entsorgt, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

DEUTSCH

A. Entsorgungsinformationen für Benutzer aus Privathaushalten

1. In der Europäischen Union

Achtung: Werfen Sie dieses Gerät zur Entsorgung bitte nicht in den normalen Hausmüll !
Gemäß einer neuen EU-Richtlinie, die die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden.
Nach der Einführung der Richtlinie in den EU-Mitgliedstaaten können Privathaushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte nun kostenlos an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben*.
In einigen Ländern* können Sie Altgeräte u.U. auch kostenlos bei Ihrem Fachhändler abgeben, wenn Sie ein vergleichbares neues Gerät kaufen.
*) Weitere Einzelheiten erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung.
Wenn Ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte Batterien oder Akkus enthalten, sollten diese vorher entnommen und gemäß örtlich geltenden Regelungen getrennt entsorgt werden.
Durch die ordnungsgemäße Entsorgung tragen Sie dazu bei, dass Altgeräte angemessen gesammelt, behandelt und verwendet werden. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.
Für die Schweiz: Gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte können kostenlos beim Händler abgegeben werden, auch wenn Sie kein neues Produkt kaufen. Weitere Rücknahmesysteme finden Sie auf der Homepage von www.swico.ch oder www.sens.ch.

B. Entsorgungsinformationen für gewerbliche Nutzer

1. In der Europäischen Union

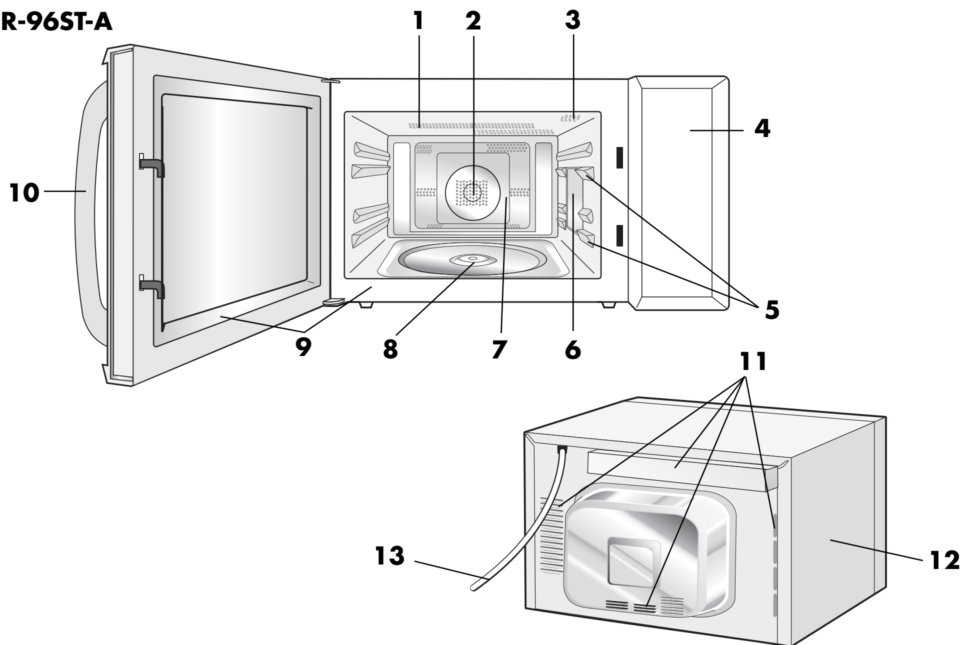
Wenn Sie dieses Produkt für gewerbliche Zwecke genutzt haben und nun entsorgen möchten:
Bitte wenden Sie sich an Ihren SHARP Fachhändler, der Sie über die Rücknahme des Produkts informieren kann. Möglicherweise müssen Sie die Kosten für die Rücknahme und Verwertung tragen. Kleine Produkte (und kleine Mengen) können möglicherweise bei Ihrer örtlichen Rücknahmestelle abgegeben werden.
Für Spanien: Bitte wenden Sie sich an das vorhandene Rücknahmesystem oder Ihre Gemeindeverwaltung, wenn Sie Fragen zur Rücknahme Ihrer Altgeräte haben.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.



GERÄT



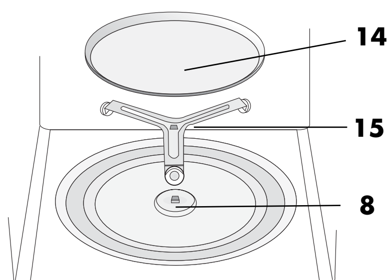
D

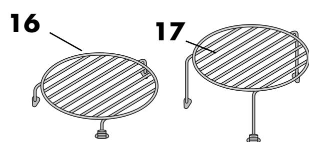
1 Grill-Heizelement
2 Heißluft-Heizelement
3 Garraumlampe
4 Bedienfeld
5 Einschubschienen
6 Spritzschutz für den Hohlleiter
7 Garraum
8 Antriebswelle
9 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
10 Türgriff (R-969 hat ein anderes Design.)
11 Lüftungsöffnungen
12 Außenseite
13 Netzanschlusskabel

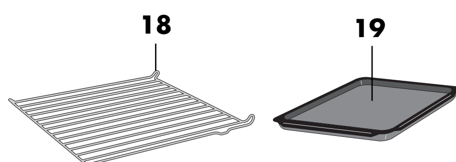


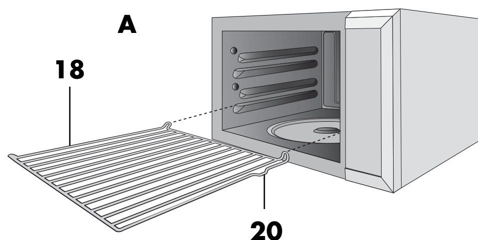


DEUTSCH









D ZUBEHÖR

Überprüfen, ob die Zubehörteile vorhanden sind:
14 Drehteller, **15** Drehteller-Träger, **16** Niedriger Rost (Höhe: 4 cm) **17** Hoher Rost (Höhe: 15,5 cm), **18** Quadratisches Rost, **19** Backblech, **20** Rostpositionierer.

- Den Drehteller-Träger auf die Antriebswelle in die Mitte des Gerätebodens legen. Stellen Sie bitte dabei sicher, dass die TOP markierte Oberseite nach oben weist.
  Der Drehteller-Träger sollte sich nun reibungslos um die Antriebswelle drehen lassen.
- Platzieren Sie nun den Drehteller auf den Drehteller-Träger.
- Bei Bedarf das hohe/niedrige Rost auf den Drehteller stellen. Diese Einschübe werden zum Garen im Heißluft-, Kombi- oder Grillmodus verwendet.
- Das quadratische Backblech und das quadratische Rost nur zum Garen mit Heißluft verwenden.
  Siehe Seite D-10. Quadratisches Rost bitte wie in Abbildung A gezeigt in die Einschubschienen schieben. Beim Benutzen des quadratischen Rosts sicherstellen, dass sich der Rostpositionierer auf der rechten Seite befindet.

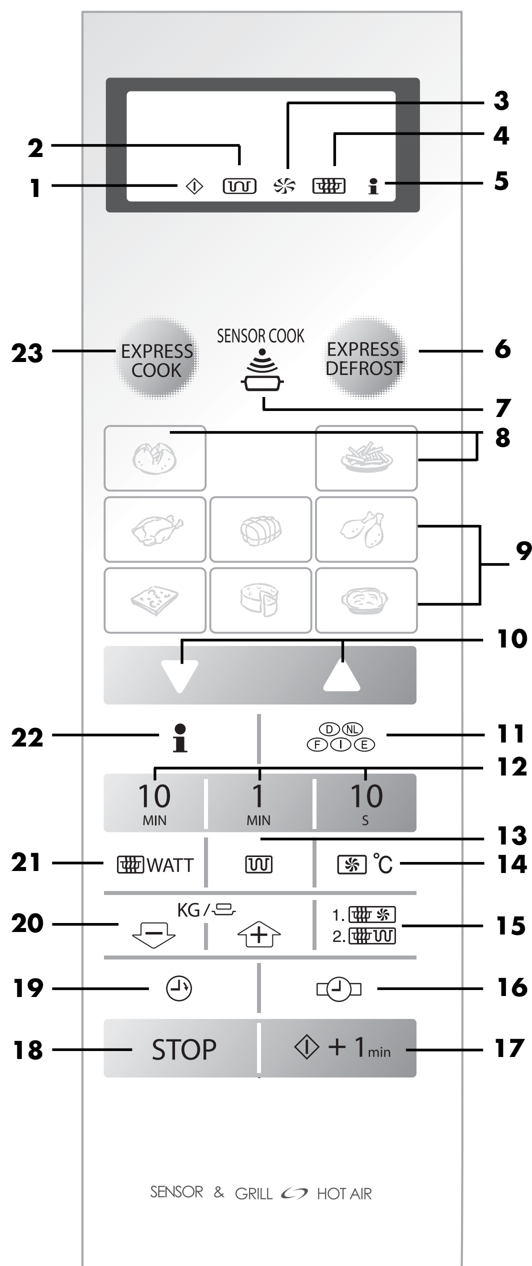
HINWEIS:

- Das Gerät nur betreiben, wenn der Drehteller und der Drehteller-Träger korrekt installiert worden sind.
  Dies fördert ein gleichmäßiges Garergebnis. Ein schlecht installierter Drehteller kann klappern, sich nicht richtig drehen und dadurch das Gerät beschädigen.
- Der Drehteller dreht sich sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn. Die Drehrichtung kann sich bei jedem erneuten Starten des Geräts ändern. Dies hat keine Auswirkungen auf das Garergebnis.
- Bei der Bestellung von Zubehör teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells.

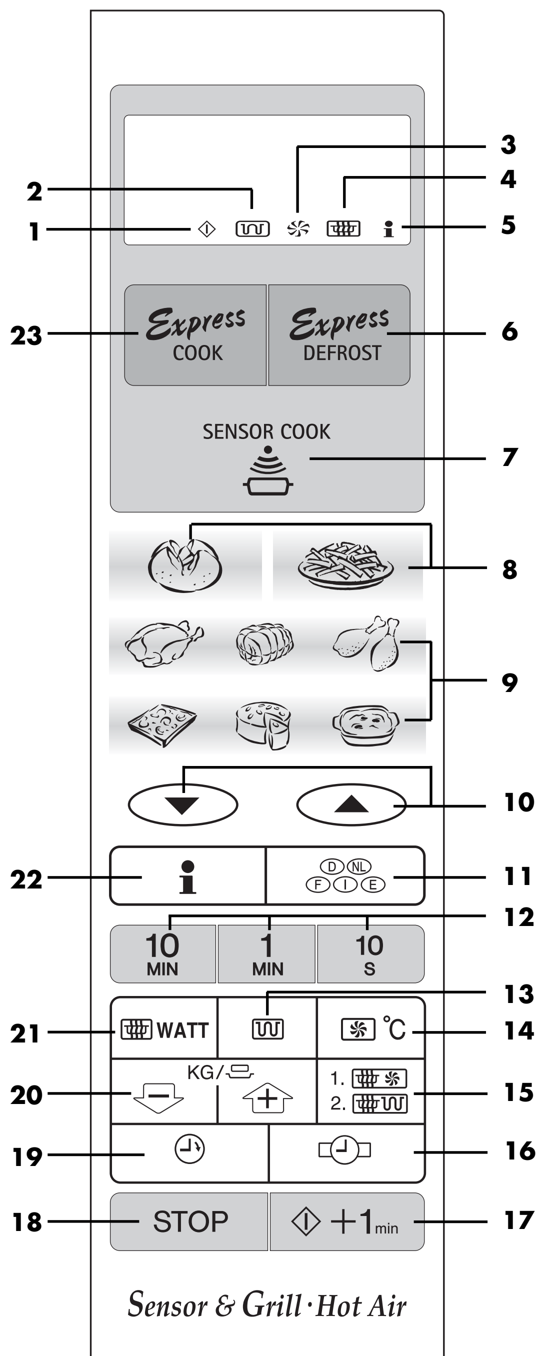


BEDIENFELD

R-969



R-96ST-A







DEUTSCH

(D) **BEDIENFELD**

Anzeigen und Symbole

1 Symbol für **GARVORGANG**
2 Symbol für **GRILL**
3 Symbol für **HEISSLUFT**
4 Symbol für **MIKROWELLE**
5 Symbol für **INFORMATION**

Bedienungstasten

6 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Taste
7 **SENSOR-GAREN**-Taste
8 **KARTOFFEL**-Tasten
9 **PORTIONS-AUTOMATIK**-Tasten
10 **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten
11 **SPRACHEN**-Taste
12 **ZEITEINGABE**-Tasten
13 **GRILL**-Taste
14 **HEISSLUFT**-Taste
Zum Ändern der Heisslufttemperatur
15 **KOMBI-BETRIEB**-Taste
für Mikrowellengaren mit HEISSLUFT
für Mikrowellengaren mit GRILL
16 **UHREINSTELL**-Taste
17 **(START)/+1min**-Taste
18 **STOP**-Taste
19 **ZEITSCHALTUHR**-Taste
20 **GEWICHTSEINGABE**-Tasten
21 **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste
Zum Ändern der Mikrowellenleistung
22 **INFO**-Taste
23 **EXPRESS GAREN**-Taste



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF.

Zur Vermeidung von Feuer

Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.

Dieses Gerät ist für den Einsatz auf einer Arbeitsfläche oder zum Einbau vorgesehen.

Das Gerät niemals in einen Schrank stellen. Soll das Gerät in einen Küchenschrank eingebaut werden, müssen die von Sharp lizenzierten Einbaurahmen EBR-9900 für R-969 (W)/EBR-9910 für R-969 (IN) und EBR-99ST für R-96ST-A verwendet werden.

Er ist über Ihren Händler erhältlich. Näheres bitte in der dazugehörigen Anleitung nachschlagen oder sich beim Händler nach der korrekten Installionsweise erkundigen. Die Sicherheit und Qualität dieses Produkts ist nur bei Verwendung des genannten Einbaurahmens gewährleistet.

Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, so dass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.

Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 16A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 16A ausgestattet sein.

Eine getrennte, nur dem Betrieb dieses Geräts dienende Schaltung sollte vorgesehen werden.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

Wird Rauch festgestellt, so ist das Gerät auszuschalten oder der Netzstecker abzuziehen und die Tür geschlossen zu halten, damit eventuelle Flammen erstickt werden.

Geschirr sollte vor Gebrauch auf Mikrowellentauglichkeit überprüft werden. Ausschließlich für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr in den verschiedenen Mikrowellen-Modi verwenden (siehe Seite D-33-34).

Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff- oder Papier-Behälter zum Garen oder Erwärmen von Lebensmitteln verwendet werden. Diese könnten überhitzen und sich entzünden.

Den Spritzschutz für den Hohlleiter, den Garraum, den Drehteller und den Drehteller-Träger nach der Verwendung des Gerätes reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.

Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet.

Zur Vermeidung von Überhitzung und Feuer sollte besonders vorsichtig vorgegangen werden, wenn Lebensmittel mit einem besonders hohen Zucker- oder Fettgehalt gekocht oder aufgewärmt werden, z.B. Würstchen, Kuchen oder weihnachtliche Süßspeisen.

Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

WARNHINWEIS:

Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:

a) Die Tür muss einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Falls die Tür bzw. die Türdichtungen beschädigt sind, darf das Gerät, vor der Reparatur durch eine kompetente Person, nicht betrieben werden.

Nehmen Sie unter keinen Umständen Reparaturen oder Änderungen an Ihrem Mikrowellengerät selbst vor. Reparaturen, insbesondere solche, bei denen die Abdeckung des Geräts entfernt werden muss, dürfen ausschließlich von entsprechend qualifizierten Technikern vorgenommen werden.

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung betreiben.

Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Säubern Sie die Mikrowelle in regelmäßigen Abständen und entfernen Sie alle Essensreste. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel "Reinigung und Pflege" auf Seite D-30. Wird das Gerät nicht saubergehalten, kann dies die Oberfläche beeinträchtigen und sich negativ auf die Lebensdauer des Geräts auswirken. Schlimmstenfalls kann die Sicherheit des Geräts beeinträchtigt werden.

Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmaßnahmen

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.

Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn größere Mengen Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.

Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.

Das Netzkabel nicht über die scharfe Kante eines Tisches oder einer Arbeitsplatte führen.

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschließlich Geräterückseite.

Auf keinen Fall versuchen, die Garraumlampe selbst auszuwechseln, sondern nur von einem von SHARP autorisierten Elektriker auswechseln lassen! Wenn die Garraumlampe ausfallen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Elektrohändler oder eine von SHARP autorisierte Kundendienststelle!

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch ein neues Spezialkabel ersetzt werden.

Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

WARNUNG: Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefäßen erhitzt werden, da sie explodieren könnten.
Die Erhitzung von Getränken durch Mikrowellen kann verspätetes Aufwallen verursachen. Bei der Handhabung der Gefäße ist daher Vorsicht geboten.

Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein. Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefäßen (z.B. Babyflaschen) erhitzen, da der Inhalt herausspritzen kann und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Stellen Sie keine extrem langen Zeiten ein (siehe Seite D-41).
2. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
3. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand (kein Metall) in den Behälter zu stecken.
4. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeiten noch mindestens 20 Sekunden im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiss anstechen, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.

Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstechen, damit der Dampf entweichen kann.

Zur Vermeidung von Verbrennungen

WARNUNG: Der Inhalt von Saugflaschen und Baby-Nahrungsbehältnissen muss vor dem Gebrauch geschüttelt bzw. gerührt werden, um Verbrennungen zu vermeiden.

Beim Entnehmen von Gargut aus dem Garraum sollten Topflappen o.ä. verwendet werden.

Behälter, Popcorngeschirr, Kochbeutel, usw. immer vom Gesicht und den Händen abgewandt öffnen, um Verbrennungen durch Dampf und Siedeverzug zu vermeiden.

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden. Leicht zugängliche Teile können während des Gebrauchs heiß werden. Kleine Kinder sollten von dem Gerät ferngehalten werden.

Die Temperatur des Behälters ist kein echter Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur prüfen.

Halten Sie beim Öffnen der Gerätetür ausreichenden Abstand, um Verbrennungen durch austretende Hitze oder Dampf zu vermeiden.

Schneiden Sie gefüllte, gebackene Speisen nach dem Garen in Scheiben, um den Dampf entweichen zu lassen und Verbrennungen zu vermeiden.

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

WARNUNG:
Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen oder wenn sie ausreichende Anweisungen zur sicheren Benutzung erhalten haben und die Gefahren eines unsachgemäßen Gebrauchs verstehen.
Dieses Gerät darf von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bzw. mangelnder Erfahrung oder Kenntnissen nur dann verwendet werden, wenn sie unter Aufsicht einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person stehen oder von dieser in der Verwendung des Gerätes unterwiesen wurden.
Kinder sind zu beaufsichtigen und sollten nicht mit dem Gerät spielen.
Wenn das Gerät in den Modi **GRILL, HEISSLUFT, KOMBI, EXPRESS-GAREN, KARTOFFELN** und **INSTANT ACTION** betrieben wird, sollten Kinder wegen der entstehenden Hitze das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

schwingen. Das Mikrowellengerät ist kein Spielzeug! Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiß werden.

Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.

Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.

Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen und darf nur zum Garen von Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen, es sei denn, dies wird in der Bedienungsanleitung ausdrücklich empfohlen (siehe Seite D-8). Durch Inbetriebnahme des Gerätes ohne Gargut kann das Gerät beschädigt werden.

Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine wärmefeste Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und des Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.

Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt. Keine Konserven in das Gerät stellen.

Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller und den Drehteller-Träger verwenden. Benutzen Sie das Mikrowellengerät nicht ohne den Drehteller.

Während das Gerät arbeitet, keine Gegenstände auf das äußere Gehäuse stellen.

Keine Kunststoffbehälter für den Mikrowellenbetrieb verwenden, wenn das Gerät nach dem Gebrauch der **GRILL**, **HEISSLUFFT-**, **KOMBI-**, **EXPRESS-GAREN**, **KARTOFFEL-** und in der **PORTIONS-AUTOMATIK**-Betriebsart noch heiß ist, da diese sonst schmelzen könnten. In diesen Betriebsarten dürfen keine Kunststoffbehälter verwendet werden, es sei denn, der Hersteller weist auf deren Eignung zu diesem Zweck hin.

HINWEISE:

Bei Fragen zum Anschluss des Gerätes wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrofachmann.

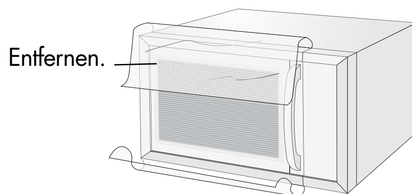
Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen.

Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.

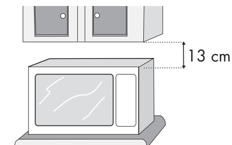


AUFSTELLANWEISUNGEN

1. Alles Verpackungsmaterial aus dem Innern des Gerätes entfernen. Entfernen Sie die lose Plastikfolie, die sich zwischen der Tür und dem Garraum befindet. Die gesamte Schutzfolie und auch den Aufkleber von der Außenseite der Gerätetür entfernen.

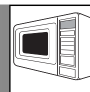


2. Überprüfen, ob das Gerät beschädigt ist.
3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen.
   Dieses Gerät ist für den Einsatz auf einer Arbeitsfläche oder zum Einbau vorgesehen. Das Gerät niemals in einen Schrank stellen. Beim Einbau des Geräts in ein Küchenelement siehe "Zur Vermeidung von Feuergefahr" auf Seite D-1.
4. **Die Tür der Mikrowelle kann während des Garbetriebes heiß werden. Stellen oder montieren Sie die Mikrowelle in einer Entfernung von etwa 85 cm oder mehr vom Boden entfernt. Halten Sie Kinder davon ab, die Tür zu berühren, damit sie sich nicht verbrennen.**
5. **Das Netzkabel darf nicht über heiße oder scharfe Oberflächen geführt werden, wie zum Beispiel über den heißen Lüftungsöffnugen an der oberen Rückwand des Gerätes.**
6. Stellen Sie sicher, dass der Abstand über der Mikrowelle mindestens 13 cm beträgt.



7. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

VOR INBETRIEBNAHME



Ihr Gerät verfügt über einen Energiesparmodus.

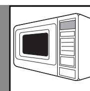
1. Verbinden Sie das Gerät mit der Steckdose. Die Anzeige zeigt dabei noch nichts an.
2. Öffnen Sie die Tür. Auf der Anzeige erscheint "SPRACHE WÄHLEN" in 5 Sprachen.
   HINWEIS: Nach Wahl der Sprache mit Hilfe der **SPRACHEN**-Taste erscheint bei Einschalten des Gerätes "ENERGIESPARMODUS UM DEN ENERGIESPARMODUS ZU VERLASSEN UHRZEIT EINSTELLEN" auf der Anzeige.
3. Schließen Sie die Tür.
4. Die gewünschte Sprache wählen (siehe unten).
   HINWEIS: Wenn Sie deutschsprachige Anzeigen wünschen, brauchen Sie die **SPRACHEN**-Taste nicht betätigen. Drücken Sie einfach die **STOP**-Taste. Daraufhin erscheint die Anzeige ".0" und gehen Sie zu Schritt 5.
5. Stellen Sie die Uhrzeit ein (siehe Seite D-5).
6. Heizen Sie den Grill des Gerätes ohne Speisen auf (siehe Seite D-8).

HINWEISE ZUM GAREN:
Das Gerät verfügt über ein "Informations-anzeigesystem", das Ihnen schrittweise Anleitungen für die verschiedenen Funktionen in einer gewünschten Sprache gibt. Über die **INFO**-Taste, können Sie sich die Hinweise über jede Taste des Bedienfeldes abrufen. Nach dem Drücken einer Taste erscheinen im Display Anzeigen, die Sie auf den nächsten Schritt hinweisen.

HINWEISE:
In den folgenden Erklärungen des Betriebes finden Sie die Bedienungstasten von Model R-96ST-A.
Für das Model R-969 sind die Anzeigen und Symbole sowie die Bedienungstasten gleich.

DEUTSCH

AUSWÄHLEN DER SPRACHE



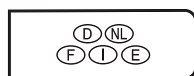
SPRACHEN-Taste drücken	SPRACHE
einmal	DEUTSCH
zweimal	NEDERLANDS
dreimal	FRANCAIS
viermal	ITALIAN
fünfmal	ESPANOL

Das Gerät ist zunächst auf Deutsch eingestellt. Sie können jedoch eine andere Sprache wählen. Drücken Sie die **SPRACHEN**-Taste, bis die gewünschte Sprache angezeigt wird. Dann die ◇ **(START)/+1min**-Taste drücken.

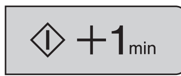
Beispiel: Angenommen, Sie möchten **Italienisch** einprogrammieren.

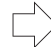
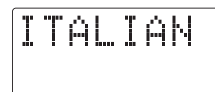
1. Wählen Sie durch viermaliges Drücken der **SPRACHEN**-Taste die gewünschte Sprache.
2. Starten Sie den Einstellung durch einmaliges Drücken der ◇ **(START)/+1min**-Taste.

Überprüfen Sie das Display.

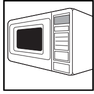


x4



x1



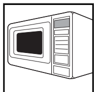
HINWEIS: Die Wahl der Sprache wird gespeichert und durch Stromausfälle nicht gelöscht.



VERWENDUNG DER STOP-TASTE



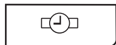
Verwendung der **STOP**-Taste:
1. Löschen eines Eingabefehlers während des Programmierens.
2. Unterbrechen des Gerätes während des Betriebs.
3. Zum Löschen eines Programms während des Betriebs die **STOP**-Taste zweimal drücken.



EINSTELLEN DER UHR

Die Uhr läuft im 12 Stunden- oder im 24 Stunden-Format.

Schritt 1 **Schritt 2**

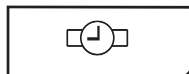

x1


x2

1. Um die Uhr auf das 12 Stunden-Format einzustellen, die **UHREINSTELL-**Taste entsprechend Schritt 1 einmal drücken.
2. Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **UHREINSTELL-**Taste entsprechend Schritt 2 zweimal drücken.

Beispiel:
Einstellen der Uhr auf 23 Uhr 35 Min.

1. Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr durch zweimaliges Drücken der **UHREINSTELL**-Taste.
2. Stellen Sie die Stunden ein. Die **ZEITEINGABE**-Tasten drücken, bis die richtige Stunde angezeigt wird (23).
3. Durch einmaliges Drücken der **UHREINSTELL**-Taste von den Stunden zu den Minuten wechseln.


x2



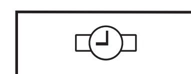


x2



x3




x1

4. Die Minuten einstellen (35).
5. Drücken Sie die **UHREINSTELL**-Taste um die Uhr zu starten.

Überprüfen Sie das Display.

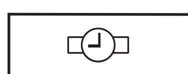


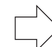
x3

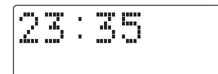


x5



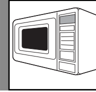

x1





HINWEISE:
1. Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
2. Wenn sich das Gerät im Gar- oder Zeitschaltuhrprozess befindet und Sie die Uhrzeit wissen möchten, drücken Sie die **UHREINSTELL**-Taste. Solange Ihr Finger die Taste berührt, wird die Uhrzeit angezeigt.
3. Falls die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, öffnen und schließen Sie die Tür, sobald die Spannung wieder hergestellt ist. Auf der Anzeige erscheint “ENERGIESPARMODUS UM DEN ENERGIESPARMODUS ZU VERLASSEN UHRZEIT EINSTELLEN”. Diese Information erscheint, wenn Sie die Sprache bereits mit der **SPRACHEN**-Taste eingestellt haben. Bei Stromausfall während des Garens, geht das Bedienungsprogramm und auch die Uhrzeit verloren.
4. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.
5. Wenn Sie die Uhr nicht einstellen, drücken Sie einmal die **STOP**-Taste. [. 0] erscheint auf dem Display. Wenn der Betrieb des Gerätes beendet ist, erscheint anstelle der Uhrzeit wieder [. 0] auf dem Display.
6. Bei Einstellung der Uhr wird der “Energiesparmodus” abgeschaltet.

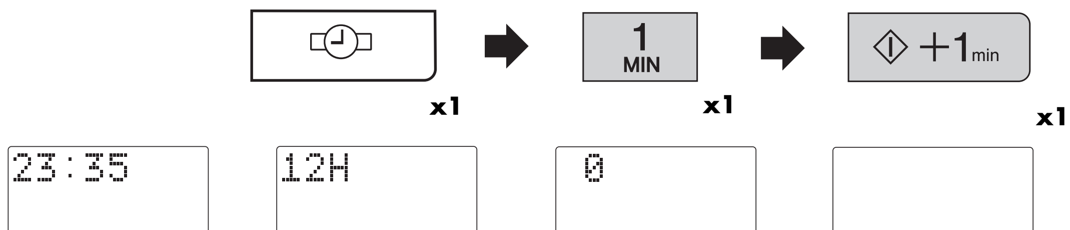
ENERGIESPARMODUS



Das Gerät wird mit eingestelltem "Energiesparmodus" geliefert. Falls Sie 3 Minuten nach einer vorangegangenen Bedienung, der Beendigung des Garvorgangs oder nach dem Anschließen des Mikrowellengerätes, nichts weiter unternehmen, schaltet das Gerät automatisch in den Energiesparmodus. Öffnen Sie die Tür, um das Gerät wieder in Betrieb zu nehmen.
Um den Energiesparmodus einzuschalten, gehen Sie wie folgt vor:

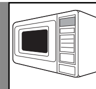
Beispiel:
So schalten Sie den Energiesparmodus ein: (aktuelle Zeit ist 23:35 Uhr)

1. Prüfen Sie, ob die richtige Zeit auf der Anzeige erscheint.
2. Drücken Sie einmal die **UHREINSTELL**-Taste.
3. Drücken Sie die **1 MIN**-Taste und prüfen Sie, ob "0" auf der Anzeige erscheint.
4. Drücken Sie die **(START)/+1min**-Taste. Die Stromversorgung wird abgeschaltet und die Anzeige erlischt.



HINWEIS: Sie können die **UHREINSTELL**-Taste während des Schritts 2 zweimal drücken.

MIKROWELLENLEISTUNG



Ihr Mikrowellengerät hat 5 Leistungsstufen. Zur Auswahl der erforderlichen Leistungsstufe zum Garen befolgen Sie bitte die Hinweise im Abschnitt Rezepte. Im allgemeinen gelten folgende Empfehlungen:

900 W: für schnelles Garen oder Aufwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch usw.

630 W: zum längeren Garen von kompakteren Speisen wie Braten, Hackbraten und Tellergerichten, auch für empfindliche Gerichte wie Käsesoßen oder Rührkuchen. Mit dieser niedrigeren Einstellung kochen Soßen nicht über und die Speisen garen gleichmäßig, ohne am Rand hart zu werden oder überzulaufen.

450 W: für kompaktere Speisen, die beim Garen mit herkömmlichen Methoden eine lange Garzeit erfordern, z.B. für Rindfleischgerichte, wird diese Leistungsstufe empfohlen, damit das Fleisch zart bleibt.

270 W (Auftau-Einstellung): wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmäßig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klöße garzuziehen und gebackenen Eierpudding zu garen.

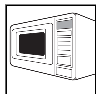
90 W: zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnetorten oder Blätterteig.

W = WATT

Um die Mikrowellen-Leistungsstufe einzustellen:

1. Drücken Sie die **ZEITEINGABE**-Tasten, um die Zeit einzustellen.
2. Die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe auf dem Display angezeigt wird. (Wird die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt, wird 900 W angezeigt.) Wenn Sie die gewünschte Stufe übersehen haben, drücken Sie weiter die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste, bis die Leistungsstufe erneut angezeigt wird.
3. Die Taste **(START)/+1min** drücken.

HINWEIS: Wenn keine Auswahl der Leistungsstufe erfolgt, wird automatisch die volle Leistung (900 W) eingestellt.



GAREN MIT DER MIKROWELLE

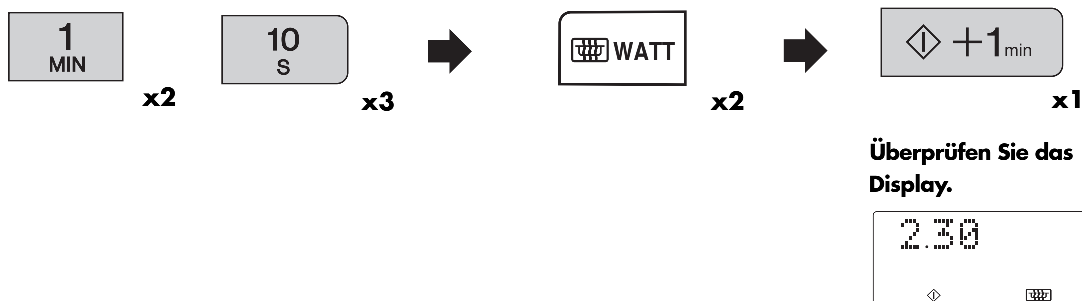
Ihr Gerät lässt sich bis zu 99 Minuten und 90 Sekunden programmieren. (99.90).

Beispiel:
Angenommen, Sie wollen Suppe 2 Minuten und 30 Sekunden lang mit 630 W Mikrowellenleistung erhitzen.

1. Drücken Sie die **ZEITEINGABE**-Tasten um die Garzeit einzustellen.

2. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste, bis die gewünschte Leistungsstufe erreicht ist.

3. Drücken Sie die ⟐ **(START)/+1min**-Taste, um mit dem Erhitzungsvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.

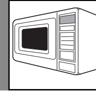
2.30

HINWEISE:

1. Wenn die Tür während der Garzeit geöffnet wird, wird die Garzeit auf dem Display automatisch gestoppt. Sie läuft weiter, sobald die Tür geschlossen und die ⟐ **(START)/+1min**-Taste gedrückt wurde.
2. Wenn Sie während der Garzeit die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Solange Ihr Finger die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Wenn die jeweilige Bedienung des Gerätes beendet ist, wird - falls eingestellt - die Uhrzeit auf dem Display angezeigt.

WARNUNG: Verwenden Sie niemals das Backblech oder das quadratische Rost für den Mikrowellen- oder Kombi-Betrieb, da dies zu Funkenbildung führen kann.

GRILLBETRIEB



DEUTSCH

Die Leistung des oben an der Garraumdecke befindlichen Grillheizelements ist nicht regulierbar.

Beispiel: Angenommen, Sie möchten 5 Minuten einen Käsetoast überbacken: (Den Toast auf den hohen Rost legen).

1. Die gewünschte Garzeit durch fünfmaliges Drücken der **1 MIN**-Taste eingeben. (5 Min).
2. Die **GRILL**-Taste einmal drücken.
3. Drücken Sie die ◇ **(START)/+1min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



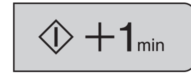
x5





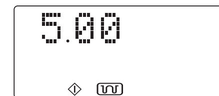
x1





x1

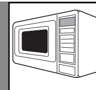
Überprüfen Sie das Display.



1. Zum Grillen wird die Verwendung des hohen bzw. niedrigen Rosts empfohlen. Die Verwendung des Backblechs oder des quadratischen Rosts zum Grillen ist nicht empfehlenswert.
2. Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauch- und Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. (Siehe unten 'Heizen ohne Speisen'.)
3. Nach dem Garen erscheint in der Anzeige "KÜHLUNG".

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

HEIZEN OHNE SPEISEN



Bei der ersten Benutzung des Grills und der Heißluft kann es zu Rauch- oder Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist.
Um dieses Problem beim erstmaligen Gebrauch des Gerätes zu vermeiden, betreiben Sie den Grill und die Heißluft (250° C) 20 Minuten lang ohne Speisen.
WICHTIG: Damit während des Grillbetriebs entstehender Rauch oder Gerüche abziehen können, öffnen Sie ein Fenster oder schalten Sie die Abzugshaube/den Ventilator ein.

1. Die gewünschte Aufheizzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben. (20 Min).
2. Die **GRILL**- oder **HEISSLUFT**-Taste einmal drücken.
3. Drücken Sie die ◇ **(START)/+1min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.

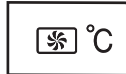


x2



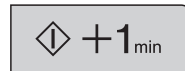


x1



x1



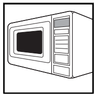


x1



Das Gerät zählt nun die Zeit zurück. Nach dem Aufheizen die Gerätetür öffnen und den Garraum auskühlen lassen.

WARNUNG: Die Gerätetür, die Außenflächen, der Garraum und das Zubehör werden heiß. Achten Sie darauf, dass Sie sich keine Verbrennungen zuziehen, während das Gerät abkühlt.



HEISSLUFTBETRIEB

Sie können Ihr Gerät mit Hilfe der Heißluftfunktion und den 10 voreingestellten Temperaturstufen wie einen konventionellen Herd benutzen.
Für bessere Ergebnisse wird Vorheizen empfohlen (insbesondere beim Benutzen des Backblechs oder des quadratischen Rosts).

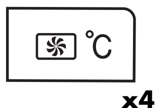
HEISSLUFT-Taste drücken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gerätetemperatur (° C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

Beispiel 1: Garen mit Vorheizen
Angenommen, Sie möchten auf 200° C vorheizen und 20 Minuten lang bei 200° C garen.

1. Die gewünschte Vorheiztemperatur durch viermaliges Drücken der **HEISSLUFT**-Taste eingeben. Auf dem Display wird 200° C angezeigt.

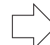
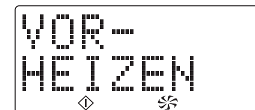
2. Die ⏀ **(START)/+1min**-Taste drücken, um das Vorheizen zu starten.

Wenn die Vorheiztemperatur erreicht ist, ertönt das akustische Signal, auf dem Display wird 200° C angezeigt. Die Gerätetür öffnen und die Speisen in das Gerät geben. Die Tür schließen.



x4



x1



3. Die gewünschte Garzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben. (20 Min).

4. Die ⏀ **(START)/+1min**-Taste drücken.

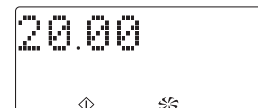
Überprüfen Sie das Display.




x2

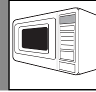


x1



HINWEISE:

1. Wenn das Gerät vorgeheizt wird, den Drehteller im Gerät lassen.
2. Wenn Sie nach dem Vorheizen bei unterschiedlichen Temperaturen garen wollen, drücken Sie die **HEISSLUFT**-Taste, bis die gewünschte Einstellung auf dem Display angezeigt wird. In dem obigen Beispiel würden Sie zur Änderung der Temperatur die **HEISSLUFT**-Taste nach der Eingabe der Garzeit drücken.
3. Wenn das Gerät die programmierte Vorheiztemperatur erreicht hat, wird diese automatisch 30 Minuten lang beibehalten. Nach 30 Minuten wechselt das Display zur Uhrzeit, falls eingestellt.
   Das ausgewählte **HEISSLUFT**-Programm wird gelöscht.
4. Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint “KÜHLUNG”.
5. Die besten Resultate werden erzielt, wenn bei den Lebensmittel - Packungsanweisungen die Empfehlungen für Ober- und Unterhitze befolgt werden.
6. Beim Benutzen des quadratischen Zubehörs in unterer Einschubschiene, das Gargut nach der Hälfte der Garzeit um 180˚ drehen.



DEUTSCH

Beispiel 2: Garen ohne Vorheizen

Angenommen, Sie wollen 20 Minuten lang bei 250° C garen.

1. Die gewünschte Garzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben. (20 Min).



x2



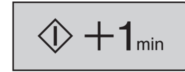
2. Die gewünschte Gartemperatur eingeben. (250° C).



x1

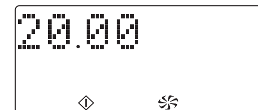


3. Die ⟐ **(START)/ +1min**-Taste drücken.



x1

Überprüfen Sie das Display.



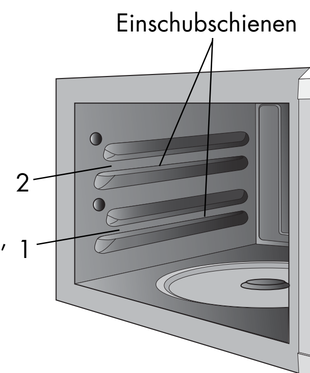
HINWEISE:

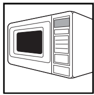
1. Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint "KÜHLUNG".
2. Bei der ersten Benutzung der Heißluft kann es zu Rauch- und Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. (Siehe Seite D-8 'Heizen ohne Speisen'.)
3. Um die Heißlufttemperatur zu ändern, die **HEISSLUFT**-Taste drücken, bis die gewünschte Temperatur auf dem Display angezeigt wird.

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

BESONDERE ANMERKUNGEN ZUM QUADRATISCHEN ROST UND BACKBLECH:

1. Beim Benutzen des quadratischen Rosts oder des Backblechs , die Position 1 wählen. Beim Benutzen beider Einsätze, für das Backblech Position 1 und für das quadratische Rost Position 2 wählen (siehe Diagramm).
2. Beim Benutzen des quadratischen Rosts und/oder des Backblechs den Drehteller im Gerät lassen.
3. Beim Benutzen des quadratischen Rosts oder des Backblechs , das Backblech oder den Behälter zum Garen auf dem Rost nach Hälfte der Garzeit um 180 Grad drehen, um bessere Ergebnisse zu erzielen.
4. Beim Benutzen des quadratischen Rosts bitte folgende Hinweise beachten, um ein Herausrutschen aus den Einschubschienen zu vermeiden:
   - Keinen Behälter mit mehr als 5 kg Inhalt auf das Rost setzen.
   - Sicherstellen, dass sich das Rost in der richtigen Position befindet und nicht wackelt.
   - Zur Entnahme einer Speise das quadratische Rost herausziehen, bis es leicht einrastet, und dann die Speise entnehmen.
5. Diese Bedienungsanleitung enthält einige Rezepte für das quadratische Rost und das Backblech. Siehe Seiten D-28-29.
6. Die besten Resultate werden erzielt, wenn bei den Lebensmittel - Packungsanweisungen die Empfehlungen für Ober- und Unterhitze befolgt werden.





KOMBI-BETRIEB

Ihr Mikrowellengerät verfügt über 2 **KOMBI**-Betriebsarten, bei denen die Mikrowelle entweder mit der Heissluft oder mit dem Grill kombiniert werden. Um einen **KOMBI**-Betrieb zu wählen, zuerst die Zeit und dann die gewünschte Kombibetriebsart durch Drücken der **KOMBI-BETRIEBS**-Taste. Im allgemeinen verkürzt die Kombi-Betriebsart die Gesamtgarzeit.

KOMBI-BETRIEBS-Taste drücken		Garmethode	Mikrowellenleistung	Display
KOMBI 1	1. 2. x1	MIKRO 270 W HEISSL. 250° C	90 W - 630 W	
KOMBI 2	1. 2. x2	MIKRO 270 W GRILL	90 W - 900 W	

HINWEISE:
- Um die Mikrowellen-Leistungsstufe zu ändern, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken.
- Um die Heißlufttemperatur zu ändern, die **HEISSLUFT**-Taste drücken, bis die gewünschte Temperatur auf dem Display angezeigt wird.
- Für **KOMBI 1** kann die Heißlufttemperatur in zehn Stufen von 40° C bis 250° C eingestellt werden.

Beispiel 1:
Angenommen, Sie wollen 20 Minuten in der KOMBI 1 mit 90 W Mikrowellenleistungsstufe und 200° C Heissluft garen.

1. Die gewünschte Garzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben. (20 Min).



x2



2. Die Taste **KOMBI-BETRIEB** einmal drücken.



x1



3. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal (90 W).



x1



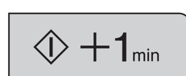
4. Die **HEISSLUFT**-Taste dreimal drücken (200° C).



x3



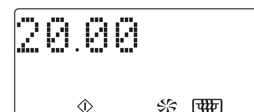
5. Die **(START)/+1min**-Taste drücken.



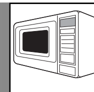
x1



Überprüfen Sie das Display.



KOMBI-BETRIEB



Beispiel 2:
Angenommen, Sie wollen 20 Minuten lang in KOMBI 2, 90 W Mikrowellenleistungsstufe und Grill garen.

1. Die gewünschte Garzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben.



x2



2. Die **KOMBI-BETRIEBS**-Taste zweimal drücken.



x2



3. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal (90 W).

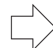


x1

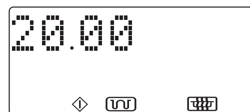
4. Die ⟐ **(START)/+1min**-Taste drücken.



x1

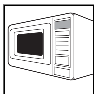


Überprüfen Sie das Display.



HINWEIS: Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint "KÜHLUNG".

WARNUNG:
1. **Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.**
2. Verwenden Sie niemals das Backblech oder das quadratische Rost für den Mikrowellen- oder Kombi-Betrieb, da dies zu Funkenbildung führen kann.



ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

Es können maximal 4 Garfolgen, bestehend aus manueller Garzeit und Betriebsart, programmiert werden.

Beispiel:
Garen : 5 Minuten bei 900 W (Stufe 1)
16 Minuten bei 270 W (Stufe 2)

STUFE 1

1. Die gewünschte Garzeit durch fünfmaliges Drücken der **1 MIN**-Taste eingeben.

2. Die gewünschte Leistungsstufe durch einmaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einstellen.



x5





x1



STUFE 2

3. Die gewünschte Garzeit durch einmaliges Drücken der **10 MIN**-Taste und sechsmaliges Drücken der **1 MIN**-Taste eingeben.

4. Die gewünschte Leistungsstufe durch viermaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einstellen.

5. Drücken Sie die **(START)/+1min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



x1



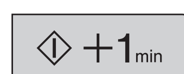
x6





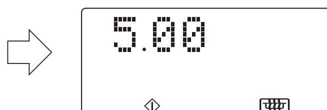
x4





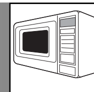
x1

Überprüfen Sie das Display.



(Das Gerät arbeitet nun 5 Minuten bei 900 W und anschließend 16 Minuten mit 270 W).

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



2. KÜRZER (▼)/LÄNGER (▲)-Taste

Mit den **KÜRZER (▼)** und **LÄNGER (▲)** -Tasten können Sie die programmierten Zeiteinstellungen problemlos verkürzen oder verlängern (um die Speisen mehr oder weniger durchzugaren).

a) 1. Ändern der vorprogrammierten Zeiteinstellung für EXPRESS GAREN/EXPRESS AUFTAUEN:

Drücken Sie die **KÜRZER (▼)** und **LÄNGER (▲)** -Tasten nach Eingabe des Gewichts und vor dem Drücken der ⏀ **(START)/+1min**-Taste.

Beispiel: Angenommen, Sie wollen 0,2 kg Tiefkühl-Auflauf mit **EXPRESS GAREN** und der **LÄNGER (▲)**-Taste garen.

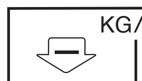
1. Das **EXPRESS GAREN**-Menü für Tiefkühl-Auflauf durch dreimaliges Drücken der **EXPRESS GAREN**-Taste wählen.



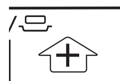
x3



2. Die **GEWICHTSEINGABE**-Taste drücken, bis das korrekte Gewicht in der Anzeige erscheint.



oder



x5 **x1**



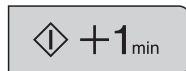
3. Wählen Sie das gewünschte Garergebnis (gut gegart) durch einmaliges Drücken der **LÄNGER (▲)**-Taste.



x1



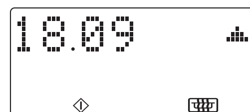
4. Drücken Sie die ⏀ **(START)/+1min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



x1



Überprüfen Sie das Display.



b) 2. Ändern der vorprogrammierten Zeiteinstellung für SENSOR GAREN/KARTOFFEL/ PORTIONS-AUTOMATIK:

Drücken Sie die **KÜRZER (▼)** und **LÄNGER (▲)**-Tasten nach dem Wählen des Menüs (innerhalb von 2 Sekunden).

Beispiel: Angenommen, Sie wollen 0,2 kg dünne Pommes frites mit der **KARTOFFEL**-Taste und der **KÜRZER (▼)**-Taste garen.

1. Wählen Sie das **KARTOFFEL** Menü für Pommes Frites durch einmaliges Drücken der **POMMES FRITES**-Taste.



x1



2. Wählen Sie das gewünschte Garergebnis (dünne Sorte) durch einmaliges Drücken der **KÜRZER (▼)**-Taste.



x1



3. Das Gerät startet den Garvorgang automatisch.



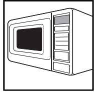
HINWEISE:

Zum Abbrechen von **KÜRZER** oder **LÄNGER** drücken Sie die gleiche Taste noch einmal.
Um von **LÄNGER** zu **KÜRZER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **KÜRZER (▼)** -Taste.
Um von **KÜRZER** zu **LÄNGER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **LÄNGER (▲)** -Taste.

c) Ändern der Garzeit bei laufendem Garvorgang:

Sie können die Garzeit um je 1 Minute vermindern oder erhöhen, indem Sie die **KÜRZER (▼)** - oder **LÄNGER (▲)** -Taste drücken.

HINWEIS: Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.



ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

3. +1min-FUNKTION

Mit der ⟐ **(START)/+1min**-Taste können Sie die folgenden Funktionen bedienen:



a) Direktstart

Durch Drücken der ⟐ **(START)/+1min**-Taste können Sie den Garvorgang bei 900 W Mikrowellenleistung für 1 Minute direkt starten.

HINWEIS:

Um einen Missbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die ⟐ **(START)/+1min**-Taste nur 3 Minuten nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste betätigt werden.

b) Verlängerung der Garzeit

Sie können die Garzeit je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs die ⟐ **(START)/+1min**-Taste drücken.

HINWEIS: Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.

4. ÜBERPRÜFEN DER EINSTELLUNG WÄHREND DES BETRIEBS

Sie können die Leistungsstufe und die Gerätetemperatur überprüfen z.B. beim Vorheizen.

ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE:

Um während des Garvorgangs die Mikrowellenleistung zu überprüfen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste.

Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Leistungsstufe angezeigt.



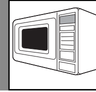
ÜBERPRÜFEN DER HEISSLUFTTEMPERATUR:

Um während des Garens die Heißlufttemperatur zu überprüfen, die **HEISSLUFT**-Taste drücken. Während der Gerät vorgeheizt wird, die Gerätetemperatur überprüfen.

Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Heißlufttemperatur in ° C angezeigt.



ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



DEUTSCH

5. INFORMATIONS-Taste

Jede Taste bietet nützliche Informationen. Wenn Sie die Informationen sehen wollen, drücken Sie die **INFORMATIONS**-Taste, bevor Sie die gewünschte Taste betätigen.

Beispiel:
Angenommen, Sie wünschen Informationen über PORTIONS-AUTOMATIK, Brathähnchen:

HINWEIS:
1. Die Informationsmeldung wird zweimal wiederholt, anschließend wird auf dem Display die Uhrzeit angezeigt.
2. Wenn Sie die Informationen abbrechen wollen, drücken Sie die **STOP**-Taste.



x1

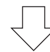
1. Wählen Sie die **INFO**-Funktion.

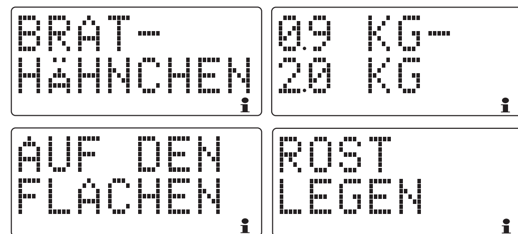




x1

2. Drücken der **PORTIONS-AUTOMATIK**-Taste für Brathähnchen.





6. ZEITSCHALTUHR-FUNKTION

Sie können die Zeitschaltuhr zur Zeiteinstellung benutzen, wenn das Mikrowellengerät nicht in Betrieb ist. Zum Beispiel, um die Zeit für gekochte Eier einzustellen, die auf einem herkömmlichen Herd gekocht werden.

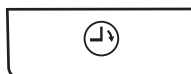
Beispiel: Einstellen der Zeitschaltuhr für 5 Minuten.

1. Die **ZEITSCHALTUHR** -Taste einmal drücken.

2. Die **1 MIN**-Taste fünfmal drücken.

3. Drücken Sie die **(START)/+1min**-Taste, um die Zeitschaltuhr zu starten.

Überprüfen Sie das Display.



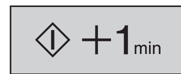
x1



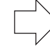


x5

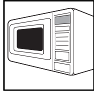




x1







EXPRESS GAREN & EXPRESS AUFTAUEN

Bei Benutzung eines **EXPRESS GAREN und EXPRESS AUFTAUEN** erfolgt die Einstellung der Leistungsstufe und Garzeit automatisch. Sie können 3 **EXPRESS-GAREN**-Menüs und 7 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Menüs auswählen.





Warnung:
Für EXPRESS GAREN:
Garraum, Tür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden besonders heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

Was Sie bei der Verwendung **EXPRESS GAREN** und **EXPRESS AUFTAUEN** wissen sollten:

1. Die Menüs werden eingegeben, indem Sie die **EXPRESS GAREN** oder **EXPRESS AUFTAUEN**-Tasten drücken, bis die gewünschte Menünummer auf dem Display angezeigt wird. (Seihe Seite D-18-19)

2. Um das Gewicht der Speisen einzugeben, die **GEWICHTSEINGABE**-Taste drücken, bis das korrekte Gewicht in der Anzeige erscheint.

- Nur das Gewicht der Speisen eingeben. Das Gewicht des Behälters nicht einbeziehen.
- Speisen, deren Gewicht/Menge die Angaben in der Tabelle über- oder unterschreitet, garen Sie bitte in manuellem Betrieb.

3. Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Falls Sie die Lebensmittel stärker oder schwächer garen möchten als vom Programm vorgesehen, kann die Garzeit mit der Taste für **KÜRZER** (▼) bzw. **LÄNGER** (▲) entsprechend abgeändert werden. Einzelheiten siehe Seite D-14.
Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Anleitungen in der Tabelle und im Kochbuch folgen.

4. Um den Garvorgang zu starten, die ⟐ **(START)/+1min**-Taste drücken.

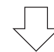
Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät und das akustische Signal ertönt. Im Anzeigefeld sehen Sie die notwendige Aktion. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die ⟐ **(START)/+1min**-Taste .

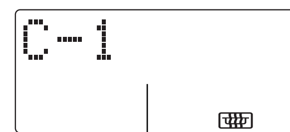
Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen.

1.



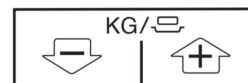
x1





Menünummer

2.



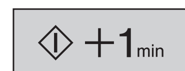
GEWICHTEINGABE-Tasten

3.



KÜRZER/LÄNGER-Tasten

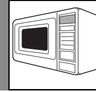
4.



⟐ **(START)/+1min**-Taste

HINWEIS: Eine Liste der **EXPRESS GAREN** und **EXPRESS AUFTAUEN**-Menüs und Gewichtsangaben finden Sie auf dem Menü-Aufkleber.

EXPRESS GAREN & EXPRESS AUFTAUEN

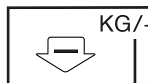


Beispiel: Angenommen, Sie wollen 0,2 kg Tiefkühl-Auflauf mit **EXPRESS GAREN** garen.

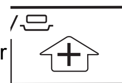
1. Drücken Sie die **EXPRESS GAREN**-Taste dreimaliges für Tiefkühl-Auflauf.
2. Die **GEWICHTSEINGABE**-Taste drücken, bis das gewünschte Gewicht in der Anzeige erscheint
3. Drücken Sie die **(START)/ +1min**-Taste, um mit dem Garensvorgang zu starten.



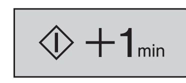
x3



oder

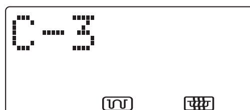


x5 x1



x1

Überprüfen Sie das Display.



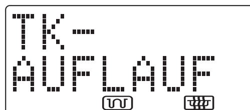
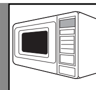






TABELLE: EXPRESS GAREN



MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
C-1 Garen Tiefkühl-Fertiggerichte (Ausgangstemp.: -18° C) Speisen zum Umrühren wie Nudeln Bolognese, Chili con carne etc.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) Schüssel mit Deckel * Wenn der Hersteller die Zugabe von Wasser empfiehlt, die Gesamtmenge für das Programm unter Einbeziehung der zusätzlichen Flüssigkeit berechnen.	• Die Speise in ein geeignetes Mikrowellen-Gefäß geben. • Falls vom Hersteller empfohlen, etwas Flüssigkeit zugeben. • Mit einem Deckel abdecken. • Wenn das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen umrühren und ca. 1-2 Minuten stehen lassen.
C-2 Garen Tiefkühl-Gemüse (Ausgangstemp.: -18° C) z.B. Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Mischgemüse, Brokkoli	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schüssel mit Deckel	• 1 EL Wasser pro 100 g. (Für Pilze ist kein zusätzliches Wasser erforderlich). • Mit dem Deckel abdecken. • Wenn das Gerät stoppt und das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen. **HINWEIS:** Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.
C-3 Garen Tiefkühl-Auflauf (Ausgangstemp.: -18° C) z.B. Tiefgefrorene Lasagne, Kartoffel-Auflauf	0,2 - 0,6 kg (100 g) Auflaufform Niedriger Rost	• Den Auflauf aus der Originalverpackung nehmen und in eine geeignete Auflaufform geben. • 3-4 EL Wasser zugeben. • Nicht abdecken. • Auf den niedrigen Rost stellen. • Nach dem Garen mit Aluminiumfolie abgedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen.

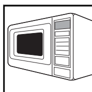
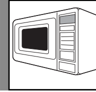


TABELLE: EXPRESS AUFTAUEN

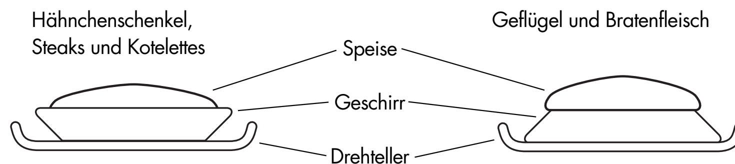
MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
D-1 Auftauen Steaks und Koteletts (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-20)	• Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10-15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
D-2 Auftauen Bratenfleisch (Ausgangstemp.: -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-20)	• Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Fleisch darauf legen. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Aufgetaute Teile gegebenenfalls mit Aluminiumfolie abdecken. • Wenn das akustische Signal ertönt, noch einmal wenden und abdecken (für 1,1 kg - 2,0 kg). • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
D-3 Auftauen Hackfleisch (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Frischhaltefolie (Siehe HINWEIS Seite D-20)	• Decken Sie den Drehteller mit Frischhaltefolie ab. • Legen Sie den Block Hackfleisch auf den Drehteller. • Wenn das Mikrowellengerät stoppt und das Signal ertönt, drehen Sie das Hackfleisch um. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich. • Nach dem Auftauen 5-10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
D-4 Auftauen Hähnchenschenkel (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-20)	• Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10-15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
D-5 Auftauen Geflügel (Ausgangstemp.: -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-20)	• Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Geflügel mit der Brustseite nach unten darauf legen. • Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist. • Zum Abschluß das Geflügel unter laufendem Wasser säubern.
D-6 Auftauen Torte (Ausgangstemp.: -18° C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Flache Platte	• Die Torte von jeglicher Verpackung befreien. • Auf eine flache Platte in die Mitte des Drehtellers stehen. • Die Torte nach dem Auftauen in möglichst gleichgroße Stücke schneiden, zwischen den Stücken etwas Abstand lassen und 15-30 Minuten stehen lassen, bis sie gleichmäßig aufgetaut ist.
D-7 Auftauen Brot (Ausgangstemp.: -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Flache Platte	• Auf eine flache Platte in die Mitte des Drehteller stellen. Für dieses Programm nur Brotschreiben verwenden. • Wenn das Signal ertönt, die Scheiben neu anordnen und aufgetaute Scheiben abnehmen. • Nach dem Auftauen alle Scheiben voneinander trennen und auf einem großen Teller verteilen. Das Brot mit Aluminiumfolie abdecken und 5-10 Minuten stehen lassen, bis es gründlich aufgetaut ist.

HINWEIS: EXPRESS AUFTAUEN

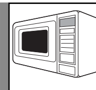


HINWEIS:

1 Steaks, Koteletts und Hähnchenschenkel sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
2 Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.
3 Nach dem Wenden die aufgetauten Portionen mit dünnen Aluminiumstreifen abdecken.
4 Das Geflügel und das Hackfleisch sollten sofort nach dem Auftauen weiterverarbeitet werden.
5 Für D-1, D-2, D-4 und D-5, die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:



SENSOR GAREN



Das Gerät besitzt einen eingebauten Feuchtigkeitssensor, über den anhand des vom Lebensmittel aufsteigenden Dampfes automatisch die korrekte Leistungsstufe und Garzeit ermittelt wird.
Die **SENSOR**-Taste ermöglicht schnelles und einfaches Zubereiten der folgenden 6 Gerichte ohne vorherige Eingabe der Menge des Lebensmittels.
Zum Einstellen des gewünschten Programms die **SENSOR**-Taste wiederholt drücken, bis die entsprechende Nummer in der Anzeige erscheint. Die SENSOR kann nur innerhalb von 3 Minuten nach Beendigung des Garens, schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste bedient werden.
Beachten Sie immer die Tabelle **SENSOR GAREN** auf Seite D-21 bevor Sie diese Funktion benutzen.

HINWEISE:

1. Warten Sie nach dem Anschließen des Gerätes 2 Minuten, bevor Sie **SENSOR GAREN** benutzen.
2. Wenn ein Programm zum **SENSOR GAREN** begonnen hat, öffnen Sie nicht die Tür oder drücken Sie die **STOP**-Taste, bis die Restzeit auf der Anzeige erscheint, außer zum Befolgen von Anweisungen wie Umrühren oder Umdrehen. Während dieser Zeit sondiert die Sensortechnologie Feuchtigkeit, die von der Speise beim Erwärmen abgegeben wird und bestimmt dadurch die Garzeit. Das Öffnen der Tür oder Anhalten des Gerätes bringt den Feuchtigkeitsgehalt aus dem Gleichgewicht und beeinträchtigt das Garergebnis.
3. Vergewissern Sie sich, dass die Speise vor dem Servieren gründlich erwärmt wurde. Falls zusätzliches Erwärmen nötig ist, garen Sie manuell.
4. Vor dem Garen mit der Funktion **SENSOR GAREN** wischen Sie Feuchtigkeit vom Äußeren des Garbehälters und vom Innern des Geräts mit einem trockenen Geschirrtuch oder Haushaltspapier ab.
5. Wenn Sie die Garergebnisse ändern möchten, berühren Sie **KÜRZER** (▼) oder **LÄNGER** (▲), nach dem Wählen des Menüs. Um das optimale Ergebnis zu erzielen, benutzen Sie die Anweisungen in der Tabelle: Sensor Garen.
6. Wenn Speisen manipuliert (d.h. umgedreht oder gerührt) werden müssen, öffnen Sie die Tür, befolgen Sie die Anweisungen, schließen Sie die Tür und drücken Sie die ◈ **(START)/+1min**-Taste.
7. Garen Sie Speisen, die die angegebenen Gewichte/Mengen in der folgenden Tabelle über- oder unterschreiten, im manuellen Betrieb.

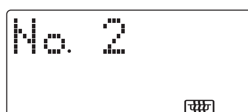
BEISPIEL: Angenommen, Sie wollen 300 g frisches Gemüse garen.

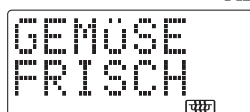
1. Drücken Sie die **SENSOR-GAREN**-Taste zweimal für frisches Gemüse.

SENSOR COOK

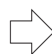


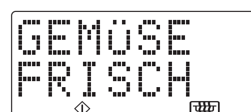
x2





Der Betrieb startet automatisch nach 2 Sek. Sobald der Sensor den aufsteigenden Dampf erfaßt, erscheint in der Anzeige die noch verbleibende Garzeit.





HINWEIS: Eine Liste der **SENSOR**-Menüs und Gewichtsangaben finden Sie auf dem Menü-Aufkleber.

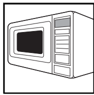
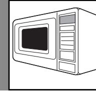


TABELLE: SENSOR GAREN

MENÜ Nr.	MENGE/ GESCHIRR	VERFAHREN
No. 1 Eintöpfe (Ausgangstemp.: 5 - 20° C)	200 - 1000 ml Tasse oder Schüssel (für mehr als 200 ml) & Mikrowellenfolie	• Mit Mikrowellenfolie abdecken. • Die Schüssel in die Mitte des Drehtellers stellen. • Nach dem Erhitzen umrühren und ca. 2 Minuten stehen lassen. **HINWEIS:** Falls die verwendete Mikrowellenfolie keine Löcher aufweist, diese ca. fünfmal (Schüssel) bzw. zweimal (Tasse) mit einer Gabel durchstechen.
No. 2 Frisches Gemüse (Ausgangstemp.: 20° C) z.B. Blumenkohl, Karotten, Brokkoli, Fenchel, Porree, Paprika, Zucchini	0,1 - 0,8 kg Schüssel mit Deckel	• In kleine Stücke schneiden, z. B. Streifen, Würfel oder Scheiben. • Die erforderliche Menge Wasser (1 EL auf 100 g) und etwas Salz zufügen. • Mit einem Deckel abdecken. • Nach dem Garen umrühren und ca. 2 Minuten stehen lassen.
No. 3 Reis (parboiled) (Ausgangstemp. Reis: 20° C) Reis: 100 g / 200 g / 300 g	0,1 - 0,3 kg Große Schüssel mit Deckel Kochendes Wasser: 250 ml / 450 ml / 650 ml	• In eine große Schüssel geben und Wasser und Salz hinzufügen. • Mit einem Deckel abdecken. • Schüssel in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Wenn der Signalton wieder ertönt, nochmals umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen 10 Minuten abgedeckt stehen lassen.
No. 4 Nudeln (Ausgangstemp. Nudeln: 20° C) Nudeln: 100 g / 200 g / 300 g	0,1 - 0,3 kg Große Schüssel mit Deckel Kochendes Wasser: 250 ml / 550 ml / 800 ml	• In eine große Schüssel geben und Wasser und Salz hinzufügen. • Mit einem Deckel abdecken. • Schüssel in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Wenn der Signalton wieder ertönt, nochmals umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen 2-3 Minuten stehen lassen.
No. 5 Fischfilet mit Sauce (Ausgangstemp.: Fisch 5° C, Sauce 20° C)	0,4-1,6 kg* Fisch: 0,2 - 0,8 kg Sauce: 0,2 - 0,8 kg Tiefe Auflaufform und Mikrowellenfolie * Gesamtgewicht von Fisch und Sauce	• Die Fischfilets mit den dünnen Enden zur Mitte in eine tiefe Auflaufform geben. • Die fertig zubereitete Sauce über die Filets gießen. • Mit Mikrowellenfolie abdecken und garen. • Nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Siehe Rezepte für Saucen auf der Seite D-22.
No. 6 Konfitüre (Ausgangstemp.: 20° C)	0,5 - 1,5 kg* (Schüssel, 3,5 Liter) * Gesamtgewicht von Obst und Zucker	• Die Mengenangabe in den Rezepten auf der Seite D-23 befolgen. • Gefrorenes Obst vor dem Garen auftauen. • Nicht abdecken. • Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren. • Wenn das Gerät erneut stoppt und der Signalton ertönt, das Obst pürieren oder nur umrühren. • Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen. **HINWEIS:** Eine ausreichend tiefe und große Schüssel verwenden, damit die Sauce nicht überkocht.

REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 5 "FISCHFILET MIT SAUCE"



Fischfilet mit Sauce - Kabeljaufilet Provençal

Zutaten

20 g	Butter
100 g	in Scheiben geschnittene Champignons
1 Zehe	Knoblauch (zerdrückt)
50 g	Frühlingszwiebeln
1 Dose (825 g)	Tomaten aus der Dose, gut abgetropft
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Tomatenketchup
1/2-1TL	getr. Basilikum, Salz und Pfeffer
800 g	Kabeljaufilets

Zubereitung
1. Butter, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch 3-4 Min. in einer flachen Auflaufform bei 900 W Leistung garen.
2. Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Fischfilets auf das Gemüse geben und mit Sauce und etwas Gemüse bedecken. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
4. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.

Fischfilet mit Lauch-Käse-Sauce

Zutaten

50 g	Butter
175 g	Frühlingszwiebeln
1/2 TL	getr. Majoran
40 g	Mehl
500 ml	Milch
100 g	ger. Gruyere, Salz, Pfeffer
1 EL	geh. Petersilie
800 g	Fischfilet (z.B. Seelachs)

Zubereitung
1. Butter, Zwiebeln und Majoran 3-4 Min. bei 900 W Leistung in einer Schüssel erhitzen.
2. Mehl unterrühren und Milch hinzugeben. Zu einer glatten Sauce verrühren.
3. Ohne Deckel 3-4 Min. bei 900 W Leistung garen.
4. Den Käse unterrühren, würzen.
5. Das Fischfilet in eine flache Auflaufform geben und die Sauce darübergießen. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
6. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.
7. Nach dem Garen den Fisch herausnehmen und die Sauce gut umrühren.

Fischfilet mit Pikanter Sauce

Zutaten

1 Dose (825 g)	Tomaten aus der Dose, abgetropft
1 Dose (280 g)	Mais
2-3 TL	Chillisauce
40 g	fein gehackte Zwiebel
3 TL	Rotweinessig
1/4 TL	Senf,
	Thymian, Cayenne-Pfeffer
800 g	Fischfilet (z.B. Rotbarsch)

Zubereitung
1. Die Zutaten für die Sauce mischen.
2. Das Fischfilet (z.B. Rotbarschfilet) in einer flachen Auflaufform anordnen und die Sauce darübergießen. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
3. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.

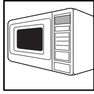
Fischfilet mit Currysauce

Zutaten

40 g	Butter
30 g	geh. Mandeln
1-2 EL	Curry
30 g	Mehl (Vollkorn)
40 g	Rosinen
200 g	Ananas (in kleinen Stücken)
125 ml	Brühe
125 ml	Ananassaft
150 g	saure Sahne
100 g	Erbsen (tiefgekühlt), Salz, Pfeffer
800 g	Fischfilet (Seelachs)

Zubereitung
1. Butter, Mandeln und Curry ohne Deckel 1-2 Min. lang bei 900 W Leistung erhitzen.
2. Das Mehl hinzufügen und gut verrühren.
3. Die Rosinen, Ananas, Ananassaft, Brühe und Sahne unter ständigem Rühren zugeben.
4. Abgedeckt 2-3 Min. lang bei 900 W Leistung kochen und anschließend umrühren.
5. Die Erbsen hinzufügen und umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Fisch in eine flache Auflaufform geben und die Sauce darübergießen. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
8. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.

HINWEIS:
1. Diese Angaben gelten für 1,6 kg. Wenn Sie weniger als 1,6 kg verwenden wollen, müssen Sie die Zutaten und die Garzeit für die Sauce entsprechend verringern und das Gewicht des Fischfilets anpassen.
2. Wenn Sie für Kabeljaufilet Provençal oder Fischfilet mit Pikanter Sauce eine dickere Soße wünschen, nehmen Sie nach dem Garen den Fisch heraus und rühren Sie etwas Soßenbinder ein (folgen Sie den Hinweisen des Herstellers).



REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 6 "KONFITÜRE"

Kiwi-Bananen-Konfitüre

Zutaten

525 g	Kiwis
225 g	Bananen
250 g	Gelierzucker
	(1 Teil Zucker auf 3 Teile Früchte)

Zubereitung

1. Die Kiwis und Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Früchte mit Gelierzucker vermischen und in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen.
3. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
4. Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

Himbeer-Konfitüre

Zutaten

750 g	Himbeeren
250 g	Gelierzucker
	(1 Teil Zucker auf 3 Teile Beeren)

Zubereitung

1. Die Beeren mit Gelierzucker vermischen und in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen.
2. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
3. Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

Nektarinen-Konfitüre

Zutaten

667 g	Nektarinen
3 EL	Zitronensaft
333 g	Gelierzucker
	(1 Teil Zucker auf 2 Teile Früchte)
4 EL	Orangenlikör (z.B. Cointreau)

Zubereitung

1. Die Nektarinen in kleine Stücke schneiden.
2. Die kleingeschnittenen Nektarinen in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen.
3. Mit dem Zitronensaft und Gelierzucker vermischen.
4. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
5. Nach dem Garen den Orangenlikör zugeben, in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

Gemischte-Beeren-Konfitüre

Zutaten

667 g	Gemischte Beeren (Brombeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)
333 g	Gelierzucker
	(1 Teil Zucker auf 2 Teile Beeren)

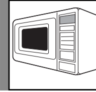
Zubereitung

1. Die gemischten Beeren mit dem Gelierzucker in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen und vermischen.
2. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
3. Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

HINWEIS:

1. Bitte die Anleitungen der Automtikprogramm-Tabelle auf Seite D-21 befolgen.
2. Diese Anweisungen gelten für 1,0 kg. Wenn Sie andere Mengen kochen möchten, passen Sie die Zutaten an.

KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK



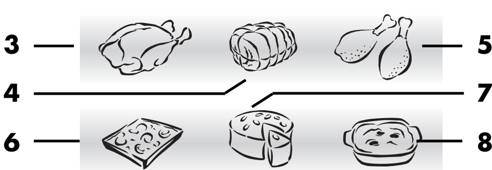
Im **KARTOFFEL** und **PORTIONS-AUTOMATIK-BETRIEB** erfolgt die Einstellung der korrekten Betriebsart und der Garzeit für die unten abgebildeten Speisen automatisch.

KARTOFFEL-Tasten



KARTOFFEL-Tasten
1 Salzkartoffeln/Pellkartoffeln
2 Pommes Frites

PORTIONS-AUTOMATIK-Tasten



PORTIONS-AUTOMATIK-Tasten
3 Brathähnchen
4 Schweinbraten
5 Hähnchenschenkel
6 Pikante Kuchen
7 Kuchen
8 Auflauf

Was Sie über die Benutzung der **KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK** wissen sollten:

1. Das Menü durch Drücken der gewünschten Taste eingeben. Die **KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK** kann nur innerhalb von 3 Minuten nach Beendigung des Garens, schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste bedient werden.
2. Das Gewicht der Speisen wird durch Drücken der **KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK**-Taste erhöht, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird. Nur das Gewicht der Speisen eingeben. Das Gewicht des Behälters nicht einbeziehen.
   Speisen, deren Gewicht die Angaben in den Tabellen über- oder unterschreitet, garen Sie in manuellem Betrieb.
3. Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Wenn Sie die vorprogrammierten Garzeiten für **KARTOFFEL-** und **PORTIONS-AUTOMATIK** ändern wollen, verwenden Sie dazu die **KÜRZER** (▼) - oder **LÄNGER** (▲)-Tasten (siehe Seite D-14).
4. Das Gerät startet den Garvorgang, sobald das Gewicht eingegeben worden ist.

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

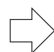
HINWEISE:
Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät, das akustische Signal ertönt, die verbleibende Garzeit u.a. Symbol werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die ◇ **(START)/+1min**-Taste.
Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind.
Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen. Beachten Sie stets die Angaben in den Tabellen im Ratgeber-Abschnitt.

Beispiel: Angenommen, Sie wollen 200 g Pommes frites garen (dicke Sorte).

Das Menü auswählen und die Menge durch einmaliges Drücken der **POMMES FRITES**-Taste eingeben.



x1



Das Gerät startet den Garvorgang sofort.



HINWEIS: Eine Liste der **AUTOMATIK**-Menüs und Gewichtsangaben finden Sie auf dem Menü-Aufkleber.

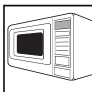


TABELLE: KARTOFFEL-AUTOMATIK

MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Salzkartoffeln/ Pellkartoffeln (Ausgangstemp.: 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schüssel mit Deckel	• Die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. • In eine Schüssel geben. • Die erforderliche Menge Wasser ca. 2 EL (je 100 g) und etwas Salz hinzugeben. • Die Schüssel mit dem Deckel abdecken. • Wenn das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen.
Pommes frites (Ausgangstemp.: -18° C) (Empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Runde Auflaufform, Hoher Rost	• Die Pommes frites in eine flache Form aus Porzellan geben. Die Form auf den hohen Rost ins Gerät stellen. • Wenn das akustische Signal ertönt, wenden. • Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich.) • Nach Geschmack salzen. **HINWEIS:** Wenn dünne Pommes frites gegart werden sollen, die **LÄNGER**-Taste (▲) drücken.

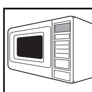
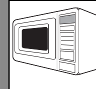


TABELLE: PORTIONS-AUTOMATIK

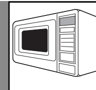
MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Brathähnchen (Ausgangstemp.: 5°C) Zutaten für 1,2 kg Brathähnchen: Salz und Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß, 2 EL Öl	0,9 - 2,0 kg (100 g) Niedriger Rost	• Die Zutaten mischen und das Hähnchen damit bestreichen. • Die Haut des Hähnchens anstechen. • Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Hähnchen wenden. • Nach dem Garen für ca. 3 Minuten stehen lassen.
Schweinebraten (Ausgangstemp.: 5° C) Zutaten für 1,0 kg mageren Schweinerollbraten: 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 1 EL Paprika edelsüß, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 TL Salz	0,6 - 2,0 kg (100 g) Niedriger Rost	• Magerer Schweinerollbraten wird empfohlen. • Alle Zutaten vermischen und auf dem Fleisch verteilen. • Das Fleisch auf den niedrigen Rost legen und garen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Fleisch wenden. • Nach dem Garen ca. 10 Minuten lang in Aluminiumfolie eingewickelt stehen lassen.
Hähnchenschenkel (Ausgangstemp.: 5° C) Zutaten für 1,0 kg Hähnchenschenkel (5 Stück): 2 EL Öl, 1/2 TL Salz, 1 TL Paprika edelsüß,1 TL Rosmarin.	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Hoher Rost	• Die Zutaten vermischen und auf den Hähnchenschenkeln verteilen. • Die Haut der Hähnchenschenkel anstechen. • Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen, die dünnen Enden zeigen zur Mitte. • Wenn das akustische Signal ertönt, die Hähnchenschenkel wenden. • Nach dem Garen für ca. 3 Minuten stehen lassen.

TABELLE: PORTIONS-AUTOMATIK



MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Pikante Kuchen (Ausgangstemp.: 20°C) **HINWEIS:** Das Backblech wird sehr heiß. Beim Entnehmen des Backblechs aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.	1,0 - 1,7 kg (100 g) Backblech z.B. Frische Pizza 1,0 - 1,2 kg Porreetorte 1,3 kg Zwiebelkuchen 1,7 kg	• Die pikanten Kuchen laut Anleitungen auf den Seiten D-26-27 zubereiten. • Das Vorheizen für dieses Menü ist programmiert, bitte den Drehteller beim Vorheizen und Backen im Gerät lassen. • Nach dem Vorheizen das Backblech mit den Zutaten auf die untere Schiene in das Gerät schieben. • Wenn der Signalton ertönt, das Backblech herausnehmen, um 180° drehen und wieder in die untere Schiene schieben. • Nach dem Backen das Backblech entnehmen.
Kuchen (Ausgangstemp.: 20° C) z.B. Möhrentorte, Gugelhupf, Apfelkuchen mit Calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Kuchenform, Untertasse, Niedriger Rost	• Den Kuchen entsprechend Seite D-65 oder 67 zubereiten. • Eine flache Untertasse mit dem Boden nach oben auf den niedrigen Rost legen und die Kuchenform daraufstellen. • Nach dem Backen etwa 10 Min. stehen lassen. • Den Kuchen aus der Form entnehmen.
Auflauf (Ausgangstemp.: 20° C) z.B. Zucchini-Nudel-Auflauf, Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons	0,5 - 2,0 kg (100 g) Flache, ovale, Auflaufform, Niedriger Rost	• Den Auflauf entsprechend Seite D-57 oder 59 zubereiten. • Die Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen. • Nach dem Garen ca. 5-10 Minuten mit Aluminiumfolie abgedeckt stehen lassen.

REZEPTE FÜR PORTIONS-AUTOMATIK “PIKANTE KUCHEN”



ZWIEBELKUCHEN

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)
Quadratisches Backblech
Backpapier

Zutaten - für den Teig

375 g Mehl
30 g Hefe
1 Ei
125 ml Milch
1/2 TL Salz
75 g Butter

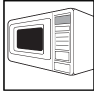
Zutaten - für den Belag

650-700 g Zwiebeln
100 g durchwachsener Speck
30 g Butter
Cayennepfeffer
3 Eier
200 g saure Sahne
1/2 TL Salz

Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1,7 kg.

1. Aus den genannten Zutaten für den Teig einen Hefeteig zubereiten. Den Teig mit hitzebeständiger Folie oder einem feuchten Geschirrtuch bedecken und aufgehen lassen - 20 Minuten lang auf HEISSLUFT 40° C.
2. Zwiebeln schälen und mit dem Speck in Würfel schneiden. Butter, Zwiebeln und Speck in eine Schüssel geben und abgedeckt 8-12 Minuten bei MIKROWELLE 900 W dünsten, anschließend die Flüssigkeit abgießen. Danach die Mischung abkühlen lassen und Eier, saure Sahne und Salz einrühren.
3. Zum Vorheizen die **PORTIONS-AUTOMATIK** “Pikante Kuchen” wählen. Das Gerät heizt vor. Das quadratische Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in Größe des Backblechs ausrollen und hineinlegen.
4. Die Mischung für den Belag gleichmäßig auf dem Teig verteilen und nochmals aufgehen lassen.
5. Nach dem Vorheizen das Backblech in die untere Schiene schieben und ‘Start’ drücken.
6. Wenn der Signalton ertönt und das Gerät stoppt, das Backblech um 180° drehen und ‘Start’ drücken.



REZEPTE FÜR PORTIONS-AUTOMATIK "PIKANTE KUCHEN"

PORREETORTE

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)
Quadratisches Backblech
Backpapier

Zutaten - für den Teig

150 g	Vollkornmehl
120 g	Roggenmehl (Typ 1150) (oder normales Mehl, Typ 405)
4 TL	Backpulver (12 g)
1	Ei
125 g	fettarmer Joghurt
1 1/2 EL	Pflanzenöl
1/2 TL	Salz

Zutaten - für den Belag

450 g	Porree, in Ringe geschnitten
3 EL	Wasser
	Salz
1 Prise	Currypulver
150 g	saure Sahne
3	Eier
2 EL	Vollkornmehl
	Kräutersalz
	Pfeffer
Prise	Muskat
1 TL	Petersilie, fein gehackt
1 TL	Schnittlauch, in kleine Ringe geschnitten
1 TL	Dill, fein gehackt
100 g	geriebener Emmenthaler

Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1,3 kg.

1. Porree und Wasser in eine Schüssel geben. Abdecken und 5-8 Minuten auf MIKROWELLE 900 W garen. Wasser abgießen und mit Salz und Currypulver abschmecken.
2. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Ei, Joghurt, Öl und Salz hinzugeben. Alles mit dem Knethaken eines Handrührgeräts verrühren. Zum Vorheizen die **PORTIONS-AUTOMATIK** "Pikante Kuchen" wählen. Das Gerät heizt vor.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen. Der Teigrand sollte ca. 1 cm hoch sein.
4. Saure Sahne, Eier und Mehl miteinander verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Kräutern abschmecken. Den geriebenen Käse einrühren.
5. Die Mischung zu dem Porree geben und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
6. Nach dem Vorheizen das Backblech in die untere Schiene schieben und 'Start' drücken.
7. Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken.

PIZZA

Geschirr: Quadratisches Backblech
Backpapier

Zutaten – für den Teig

230 g	Mehl
20 g	Hefe
1 TL	Zucker
	Salz
4 TL	Öl
135 ml	lauwarmes Wasser

Zutaten - für den Belag

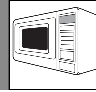
250 g	Tomaten aus der Dose, zerdrückt Basilikum, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer
250 g	Belag nach Wunsch, z.B. Paprika, Salami, Pilze usw.
100 g	geriebener Käse

Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1 kg.

1. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen.
2. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Die Hefemischung zu dem Mehl hinzugeben und langsam verrühren. Salz und Öl hinzufügen. Gut durchkneten.
3. Den Teig mit hitzebeständiger Folie oder einem feuchten Geschirrtuch bedecken und gehen lassen - 20 Minuten lang auf HEISSLUFT 40° C.
4. Zum Vorheizen die **PORTIONS-AUTOMATIK** "Pikante Kuchen" wählen. Das Gerät heizt vor. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen.
5. Die Tomaten auf dem Teig verteilen. Nach Geschmack würzen und mit den gewünschten Zutaten belegen. Zuletzt den geriebenen Käse darauf verteilen.
6. Nach dem Vorheizen das Backblech in die untere Schiene schieben und 'Start' drücken.
7. Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken.

REZEPTE FÜR QUADRATISCHES BACKBLECH/ROST



DEUTSCH

PUTENBRUST IN ZWIEBEL-SAHNESAUCE

Garzeit insgesamt: 26-28 Minuten
Geschirr: Quadratisches Backblech

Zutaten

1000 g	Putenbrust (9 Stück)
1 Tüte	Zwiebelsuppenmischung (getrocknet, 1 Tüte für 750 ml)
500 ml	Sahne
200 g	Pilze, in Scheiben
9 Scheiben	Schmelzkäse

Zubereitung

1. Das Gerät auf 200° C vorheizen.
2. Die Putenbrust in etwa gleich große Stücke (9) schneiden und in das Backblech legen.
3. Die Zwiebelsuppenmischung mit der Sahne vermischen (kein Wasser hinzufügen). Die in Scheiben geschnittenen Pilze auf dem Fleisch verteilen und die Sauce über das Fleisch gießen und mit den Käsescheiben bedecken.
4. Das Backblech in die untere Schiene schieben und 26-28 Minuten lang auf HEISSLUFT 200° C garen.
5. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken für die restliche Garzeit.

LASAGNE AL FORNO

Garzeit insgesamt: 44-49 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)
Rechteckige Auflaufform (35x29 cm)
Quadratisches Rost

Zutaten

600 g	Tomaten aus der Dose
100 g	Zwiebel, fein gewürfelt
100 g	Schinken, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, zerquetscht
500 g	Hackfleisch (Rind)
4 TL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
	Oregano, Thymian, Basilikum
450 g	Rahm (Créme fraîche)
300 ml	Milch
100 g	geriebener Parmesan
3 TL	gemischte Kräuter, gehackt
2 TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL	Pflanzenöl zum Einfetten der Auflaufform
250 g	grüne Plattennudeln
2 EL	geriebenen Parmesan
1 EL	Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt 12-14 Minuten auf MIKROWELLE 900 W garen. Nach der halben Garzeit umrühren
2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Das Gerät auf 230° C vorheizen.
4. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluß die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und auf das quadratische Rost in die untere Schiene schieben. 32-35 Minuten mit HEISSLUFT 230° C garen.

   Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

ROQUEFORTTOAST

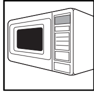
Garzeit insgesamt: 18-20 Minuten
Geschirr: Quadratisches Backblech

Zutaten

9	Scheiben Toastbrot
	Butter
9	Scheiben gekochter Schinken
9	Birnenhälften (aus der Dose)
9 TL	Preiselbeermarmelade
200 g	Roquefort

Zubereitung

1. Das Gerät auf 220° C vorheizen.
2. Toastscheiben toasten und mit Butter bestreichen.
3. Jede Toastscheibe mit einer Scheibe Schinken belegen.
4. Die Birnen in Scheiben schneiden und gefächert auf den Schinken legen. 1 TL Preiselbeermarmelade auf jede Toastscheibe geben.
5. Den Roquefort in Stücke schneiden und auf die Toastscheiben verteilen.
6. Auf das Backblech legen und in die obere Schiene schieben. 18-20 Minuten mit HEISSLUFT 220° C überbacken. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken für die restliche Garzeit.



REZEPTE FÜR QUADRATISCHES BACKBLECH/ROST

BISKUITROLLE "ARM DES ZIGEUNERS"

Garzeit insgesamt: 22-24 Minuten
Geschirr: Quadratisches Backblech
Backpapier

Zutaten - für den Teig
4 Eier
125 g Zucker
125 g Mehl
1 TL Backpulver (3 g)

Zutaten - für den Belag
250 ml Milch
1 Zimtstange
Schale einer Zitrone
75 g Zucker
2 TL Speisestärke (20 g)
2 Eigelb
2 EL Puderzucker (20 g)

Zubereitung
1. Eier und Zucker mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermischen, auf die Eier- und Zuckermischung sieben und dann sorgfältig unterheben. Das Gerät auf 180° C vorheizen.
2. Das Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig auf das Blech geben. In die untere Schiene schieben und 18-20 Minuten mit HEISSLUFT 180° C backen. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und wieder 'Start' drücken für die restliche Garzeit.
3. Den Kuchen auf ein feuchtes, mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Das Backpapier sorgfältig entfernen und den Kuchen sofort mit Hilfe des Geschirrtuchs aufrollen.
4. 200 ml Milch mit Zimtstange, Zitronenschale und Zucker in die Schüssel geben, zudecken und ca. 2 Minuten lang auf MIKROWELLE 900 W erhitzen.
5. Den Rest der Milch mit Speisestärke und Eigelb verrühren. Die Zitronenschale und Zimtstange aus der Milch nehmen und die Speisestärkemischung einrühren. Abdecken und garen. Nach der Hälfte und am Ende der Garzeit umrühren. Ca. 2 Minuten auf MIKROWELLE 900 W.
6. Die Biskuitrolle abrollen, mit der Crememischung bestreichen und wieder vorsichtig zusammenrollen. Mit Puderzucker bestäuben.

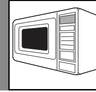
LINZER BÄCKEREI

Garzeit insgesamt: 10-11 Minuten
Geschirr: Quadratisches Backblech
Quadratisches Rost
Boden einer runden Backform (28 cm)
Backpapier

Zubereitung
1. Die Kekse laut Anleitungen auf Seite D-68 zubereiten.
2. Das Gerät auf 200° C vorheizen.
3. Das quadratische Backblech und den Boden der runden Backform mit Backpapier auslegen. 20 Kekse auf das quadratische Backblech und 12 Kekse auf die runde Backform legen. Das Backblech in die untere Schiene schieben und das quadratische Rost mit der runden Backform in die obere Schiene schieben. 10-11 Minuten auf HEISSLUFT 200° C backen.

   Den restlichen Teig auf die gleiche Weise backen.

REINIGUNG UND PFLEGE



VORSICHT: ZUR REINIGUNG DÜRFEN KEINESFALLS HANDELSÜBLICHE OFENREINIGER, DAMPFREINIGER, SCHEUERMITTEL, SCHARFE REINIGUNGSMITTEL, NATRIUMHYDROXID ENTHALTENDE REINIGUNGSMITTEL ODER SCHEUERSCHWÄMME VERWENDET WERDEN. DIES GILT FÜR ALLE TEILE DES GERÄTS.

Vergewissern Sie sich vor dem Reinigen, dass der Garraum, die Tür, die Außenseiten des Geräts und das Zubehör vollständig abgekühlt sind.

DAS GERÄT IN REGELMÄßIGEN ABSTÄNDEN REINIGEN UND JEGLICHE ESSENSRESTE ENTFERNEN – Das Gerät sauber halten, da sonst die Oberflächen beschädigt werden können. Dies kann die Gebrauchsdauer des Geräts nachteilig beeinflussen und möglicherweise zu einer Gefahrensituation führen.

Gerätegehäuse: Die Außenseite des Gerätes mit einer milden Seifenlauge reinigen. Die Seifenlauge gründlich mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Handtuch nachtrocknen.

Bedienfeld: Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren.
Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Geräteinnenraum:

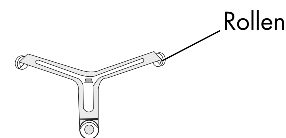
1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Fettansammlungen und andere Spritzer können zum Überhitzen des Gerätes führen, was Rauch, Feuer und Funkenüberschlag verursachen kann. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.
2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.
4. Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Verwendung der Heißluft und des Grills, siehe „Heizen ohne Speisen" auf Seite D-8. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

Zubehör

Zubehör mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Die Roste sind spülmaschinenfest.

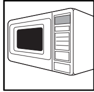
SONDERHINWEIS bezüglich des DREHTELLERTRÄGERS

Nach jedem Garen den Drehtellerträger reinigen und zwar insbesondere rund um die Rollen. Die Rollen müssen frei von Lebensmittel-Spritzern und Fett sein.



Gerätetür: Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen. Keine harten, scheuernden Reinigungsmittel oder Metallschaber zum Reinigen der Glasscheibe des Geräts verwenden, da diese Hilfsmittel die Oberfläche verkratzen und das Glas somit zum Zerspringen bringen könnten.

HINWEIS: Die Hohlleiterabdeckung und das Zubehör sauber halten. Fett und andere Rückstände in Garraum oder an Zubehörteilen kann Rauch, Feuer und Funkenüberschlag bei der folgenden Nutzung des Gerätes verursachen.



FUNKTIONSPRÜFUNG

BITTE PRÜFEN SIE DIE FOLGENDEN PUNKTE, BEVOR SIE DEN KUNDENDIENST RUFEN.

1. Stromversorgung
Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.
Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung/Sicherungsautomat in Ordnung sind.

2. Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA _________ NEIN _________

3. Stellen Sie einen Messbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür.
Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 900 W Mikrowellenleistung und starten Sie es.
Leuchtet die Lampe? JA _________ NEIN _________
Dreht sich der Drehteller? JA _________ NEIN _________
HINWEIS: Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.
Arbeitet die Lüftung? JA _________ NEIN _________
(Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)
Ertönt der Signalton nach einer Minute? JA _________ NEIN _________
Erlischt die Anzeige "Garen"? JA _________ NEIN _________
Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß? JA _________ NEIN _________

4. Die Tasse aus dem Gerät nehmen. Stellen Sie 3 Minuten lang die **GRILL**-BETRIEBSART ein.
Wird nach 3 Minuten das GRILL-Heizelement rot? JA _________ NEIN _________

5. Stellen Sie 3 Minuten die **HEISSLUFT**-BETRIEBSART ein (250° C).
Wird nach 3 Minuten der Garraum heiß? JA _________ NEIN _________

Falls für eine der obigen Fragen die Antwort "NEIN" ist, den Händler oder den SHARP-Kundendienst benachrichtigen und das Ergebnis der Prüfung mitteilen.

ACHTUNG: Wenn auf der Anzeige nichts angezeigt wird, obwohl der Stecker richtig angeschlossen ist, ist wahrscheinlich der Energiesparmodus aktiviert. Öffnen und schließen Sie die Tür, um den Energiesparmodus zu verlassen. Siehe Seite D-6.

HINWEISE:

1. Wenn Sie die Speisen in der Standardgarzeit in nur einer Betriebsart garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert und das Grillheizelement wird ein- und ausgeschaltet.)

Betriebsart	Standardzeit
Mikrowelle 900 W	20 Min.
Grillbetrieb	15 Min.
Kombi 1 (630 W Mikrowellenleistung)	Mikro - 40 Min.
Kombi 2 (900 W Mikrowellenleistung)	Mikro - 15 Min. Grill - 15 Min.
Kombi 2 (630 W Mikrowellenleistung)	Mikro - 40 Min. Grill - 15 Min.

2. Nach dem **GRILL**-, **KOMBI**-, **HEISSLUFT**-, **EXPRESS-GAREN**, **KARTOFFEL** und **PORTIONS-AUTOMATIK** Betrieb läuft der Lüfter, und auf dem Display wird "KÜHLUNG" angezeigt. Auch wenn Sie während dieser Betriebsarten die **STOP**-Taste drücken und die Gerätetür öffnen, läuft der Lüfter, und Sie können fühlen, wie die Luft aus den Lüftungsöffnungen ausströmt.

WAS SIND MIKROWELLEN?



Mikrowellen sind wie Radio- und Fernsehwellen, elektromagnetische Wellen.
Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt und versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, dass die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.
Das Geheimnis der kurzen Garzeiten liegt darin, dass die Mikrowellen von allen Seiten direkt in das Gargut eindringen. Die Energie wird optimal ausgenutzt. Im Vergleich dazu gelangt die Energie beim Kochen mit dem Elektroherd über Umwege von der Herdplatte an den Kochtopf und dann erst zum Lebensmittel. Auf diesem Umweg geht viel Energie verloren.

EIGENSCHAFTEN DER MIKROWELLEN

Mikrowellen durchdringen alle nichtmetallischen Gegenstände aus Glas, Porzellan, Keramik, Kunststoff, Holz und Papier. Das ist der Grund dafür, warum diese Materialien in der Mikrowelle nicht erhitzt werden. Das Geschirr wird nur indirekt über die Speise erwärmt. Speisen nehmen Mikrowellen auf (absorbieren) und werden dadurch erhitzt.
Materialien aus Metall werden von der Mikrowelle nicht durchdrungen, die Mikrowellen werden zurückgeworfen (reflektiert). Deshalb sind Gegenstände aus Metall für die Mikrowelle in der Regel nicht geeignet. Es gibt jedoch Ausnahmen, wo Sie genau diese Eigenschaften ausnutzen können. So werden Speisen an bestimmten Stellen während des Auftauens oder Garens mit etwas Aluminiumfolie abgedeckt. Dadurch vermeiden Sie zu warme oder zu heiße bzw. übergarte Bereiche bei unregelmäßigen Teilen. Beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise.

DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT



MIKROWELLENBETRIEB

Sie können in Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät durch Einsatz des Mikrowellenbetriebes zum Beispiel Tellergerichte oder Getränke schnell erhitzen oder in kürzester Zeit Butter oder Schokolade schmelzen. Für das Auftauen von Lebensmitteln ist die Mikrowelle ebenfalls hervorragend geeignet. In vielen Fällen ist es jedoch vorteilhaft, Mikrowelle mit Heißluft oder Grill zu kombinieren (Kombibetrieb).
Dann können Sie sowohl in kürzester Zeit garen als auch gleichzeitig bräunen. Im Vergleich zum konventionellen Braten ist die Garzeit in der Regel erheblich kürzer.

KOMBIBETRIEB (MIKROWELLENBETRIEB MIT HEIßLUFT ODER GRILL)

Durch die Kombination zweier Betriebsarten werden die Vorteile Ihres Gerätes sinnvoll miteinander kombiniert.
Sie haben die Möglichkeit zu wählen zwischen

- Mikrowelle + Heißluft (ideal für Braten, Geflügel, Aufläufe, Pizzen, Brot und Kuchen) und
- Mikrowelle + Grill (ideal für Kurzgebratenes, Braten, Geflügel, Hähnchenschenkel, Grillspieße, Käsetoasts und zum Gratinieren).

Durch den Einsatz des Kombibetriebs können Sie gleichzeitig garen und bräunen.
Der Vorteil liegt darin, dass die Heißluft oder die Hitze des Grills die Poren der Gargutrandschichten schnell versiegelt. Die Mikrowellen sorgen für eine kurze schonende Garzeit. Das Lebensmittel bleibt innen saftig und wird außen knusprig.

HEIßLUFTBETRIEB

Sie können die Heißluft auch ohne Mikrowellenbetrieb einsetzen. Die Ergebnisse entsprechen denen eines konventionellen Backofens.
Zirkulierende Luft erhitzt sehr schnell die äußeren Teile der Lebensmittel, so dass beispielsweise bei Fleisch der Fleischsaft nicht austreten kann und das Gargut nicht austrocknet.
Dieser Versiegelungsprozess führt dazu, dass die Speisen schmackhaft bleiben und in kürzerer Zeit garen als bei konventionellen Geräten mit Ober- und Unterhitze.

GRILLBETRIEB

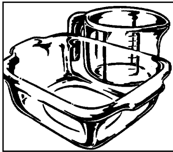
Ihr Gerät ist mit einem Quarzgrill an der Garraumdecke ausgestattet. Er kann wie jeder konventionelle Grill ohne Mikrowellenbetrieb benutzt werden. Sie können Gerichte schnell überbacken oder grillen. Besonders geeignet sind Steaks, Koteletts und Gerichte zum Überbacken.

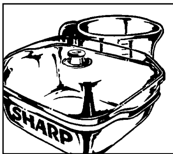


DAS GEEIGNETE GESCHIRR

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

GLAS UND GLAS-KERAMIK





Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden.
Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).

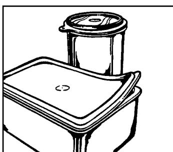
KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch. Siehe Seite D~28.

PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, dass das Porzellan keine Gold- oder Silberauflage hat bzw. nicht metallhaltig ist.

KUNSTSTOFF

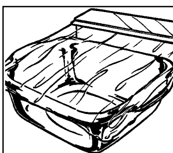


Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

KÜCHENPAPIER



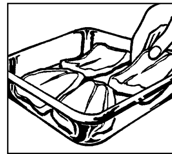
kann benutzt werden, um entstehende Feuchtigkeit bei kurzen Erhitzungsvorgängen aufzunehmen, z.B. von Brot oder Paniertem. Das Papier zwischen die Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Durch Abdecken von fettigen Speisen mit Küchenpapier werden Spritzer aufgefangen.

MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden.

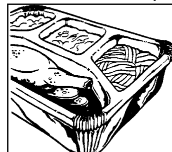


Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutelfolie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

METALL



sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen).
Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden.



Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens 2/3 bis 3/4 mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen. Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muss ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE,

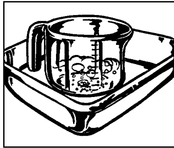
Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR



DEUTSCH

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 900 W Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN KOMBIBETRIEB

Im allgemeinen ist hitzebeständiges Mikrowellengeschirr z.B. aus Porzellan, Keramik oder Glas auch für den Kombibetrieb (Mikrowelle und Heißluft, Mikrowelle und Grill) geeignet. Beachten Sie jedoch, dass das Geschirr durch Heißluft oder Grill sehr heiß wird. Kunststoffgeschirr und -folie sind für den Kombibetrieb nicht geeignet. Verwenden Sie kein Küchen- oder Backpapier. Es könnte überhitzen und sich entzünden.

METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden. Ausnahmen sind beschichtete Backformen, durch die auch die Randschichten der Speisen, wie z.B. Brot, Kuchen und pikante Kuchen gut gebräunt werden. Beachten Sie die Hinweise für das geeignete Geschirr im Mikrowellenbetrieb. Falls es zur Funkenbildung kommt, ein wärmefestes Isoliermaterial, z.B. einen kleinen Porzellanteller zwischen der Metallform und dem Rost stellen. Beim Auftreten von Funkenbildung diese Materialien für das Garen im KOMBIBETRIEB nicht mehr verwenden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN HEIßLUFT- UND GRILLBETRIEB

Für das Garen mit Heißluft oder Grill ohne Mikrowellenbetrieb können Sie das Geschirr benutzen, das auch für jeden konventionellen Backofen oder Grill geeignet ist.

TIPPS UND TECHNIKEN



BEVOR SIE BEGINNEN...

Um Ihnen den Umgang mit der Mikrowelle so einfach wie möglich zu machen, haben wir für Sie die wichtigsten Hinweise und Tipps nachfolgend zusammengestellt: Starten Sie Ihr Gerät nur dann, wenn sich Lebensmittel im Garraum befinden.

EINSTELLUNG DER ZEITEN

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in diesem Kochbuch empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

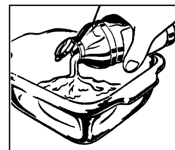
AUSGANGSTEMPERATUR

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühlschranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ca. 5° C, Raumtemperatur ca. 20° C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18° C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

Popcorn nur in speziellen mikrowellengeeigneten Popcorn-Behältern zubereiten. Richten Sie sich genau nach den Angaben des Herstellers. Keine normalen Papierbehälter oder Glasgeschirr verwenden.



Eier nicht in der Schale kochen. In der Schale baut sich Druck auf, der zum Explodieren des Eies führen könnte. Das Eigelb vor dem Garen anstechen.



Kein Öl oder Fett zum Fritieren im Mikrowellengerät erhitzen. Die Temperatur des Öls kann nicht kontrolliert werden. Das Öl könnte plötzlich aus dem Gefäß spritzen.

Keine geschlossenen Gefäße, wie Gläser oder Dosen, erhitzen. Durch den entstehenden Druck könnten die Gefäße zerspringen. (Ausnahme: Einkochen).



TIPPS UND TECHNIKEN

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN...

in diesem Kochbuch sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

In der Mikrowelle gegarte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

GARPROBEN:

Der Garzustand von Speisen kann wie bei konventioneller Zubereitung getestet werden:

- Speisenthermometer: Jede Speise hat bei Abschluss des Erhitzungs- oder Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur. Mit einem Speisenthermometer können Sie feststellen, ob die Speise heiß genug bzw. gegart ist.
- Gabel: Fisch können Sie mit einer Gabel prüfen. Wenn das Fischfleisch nicht mehr glasig ist und sich leicht von den Gräten löst, ist es gar. Ist es übergart, wird es zäh und trocken.
- Holzstäbchen: Kuchen und Brot können durch Einstechen eines Holzstäbchens getestet werden. Wenn das Stäbchen nach dem Herausziehen sauber und trocken bleibt, ist die Speise gar.

GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISENTHERMOMETER

Jedes Getränk und jede Speise hat nach Ende des Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur, bei der der Garvorgang abgeschlossen werden kann und das Ergebnis gut ist. Die Innentemperatur können Sie mit einem Speisenthermometer feststellen. In der Temperaturtabelle sind die wichtigsten Temperaturen angegeben.

TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISENTHERMOMETER

Getränk/Speise	Innentemperatur am Ende de Garzeit	Innentemperatur nach 10 bis 15 Minuten Standzeit
Getränke erhitzen (Kaffee, Wasser, Tee, etc.)	65-75° C	
Milch erhitzen	75-80° C	
Suppen erhitzen	75-80° C	
Eintöpfe erhitzen	75-80° C	
Geflügel	80-85° C	85-90° C
Lammfleisch		
Rosa gebraten	70° C	70-75° C
Durchgebraten	75-80° C	80-85° C
Roastbeef		
Leicht angebraten (rare)	50-55° C	55-60° C
Halb durchgebraten (medium)	60-65° C	65-70° C
Gut durchgebraten (welldone)	75-80° C	80-85° C
Schweine-, Kalbfleisch	80-85° C	80-85° C

WASSERZUGABE

Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstechen.
Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne dass die Haut oder Schale platzt.

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

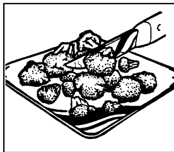
TIPPS UND TECHNIKEN



BLANCHIEREN VON GEMÜSE

Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten. Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern. 250 g Gemüse mit 275 ml Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt 3-5 Minuten erhitzen. Nach dem Blanchieren sofort in Eiswasser tauchen, um ein Weiterkochen zu verhindern, und danach abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse luftdicht verpacken und einfrieren.

EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE



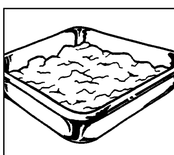
Das Einkochen in der Mikrowelle ist schnell und einfach. Im Handel gibt es speziell für die Mikrowelle geeignete Einmachgläser, Gummiringe und passende Einmachklammern aus Kunststoff. Die Hersteller geben genaue Anwendungshinweise.

KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große. Als Faustregel gilt:

DOPPELTE MENGE=FAST DOPPELTE ZEIT
HALBE MENGE=HALBE ZEIT

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

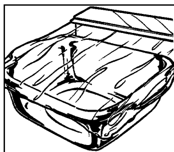


Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefäße mit großer Oberfläche. Hohe Gefäße nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

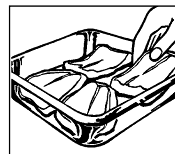
In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmäßiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

ABDECKEN



Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

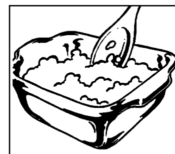
UNREGELMÄSSIGE TEILE



mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen platzieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so dass die Lebensmittel gleichmäßig garen.

UMRÜHREN

Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die



Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

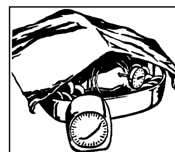
ANORDNUNG

Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so dass die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocken könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT



Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.



ERHITZEN

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen. Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so dass sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20° C angegeben. Bei kühlschranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so dass sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.

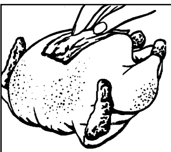


AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise.
Nachfolgend einige Tipps.
Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

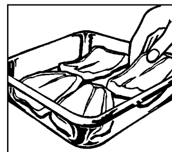
VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER
Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowellengeeignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ca. -40° C) als auch hitzebeständig (bis ca. 220° C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

ABDECKEN



Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...
eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.



WENDEN/UMRÜHREN
Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

KLEINERE MENGEN...
tauen gleichmäßiger und schneller auf als große. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,
wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, dass die äußeren Bereiche bereits zu heiß werden, während die inneren noch gefroren sind.

DIE STANDZEIT...
nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

AUFTAUEN UND GAREN



Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele. (Siehe Seite D~34).
Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauen" von Lebensmitteln.

Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.

DEUTSCH

GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

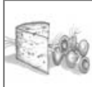


- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnenarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen.
  Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so dass sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so dass beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE



- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwiegen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.



ZEICHENERKLÄRUNG

MIKROWELLENLEISTUNG

Ihr Mikrowellengerät hat 900 W und 5 Leistungsstufen. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in diesem Kochbuch orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

100% Leistung = 900 Watt
wird zum schnellen Garen oder Erhitzen benutzt, z.B. für Tellergerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch etc.

70% Leistung = 630 Watt
Für längere Garvorgänge von kompakten Speisen, wie z.B. Braten, oder empfindliche Speisen, wie z.B. Käsesaucen, die Mikrowellenleistung reduzieren. Bei niedriger Leistung kochen die Speisen nicht über und Fleisch gart gleichmäßig, ohne an den Seiten zu übergaren.

50% Leistung = 450 Watt
Für kompakte Speisen, die auf herkömmliche Weise eine lange Garzeit benötigen, z.B. Rindfleischgerichte, empfiehlt es sich, die Leistung zu reduzieren und die Garzeit etwas zu verlängern. So wird das Fleisch zarter.

30% Leistung = 270 Watt
Zum Auftauen eine niedrige Leistungsstufe wählen. Das gewährleistet, dass die Speise geichmäßig auftaut. Diese Stufe ist außerdem ideal zum Garziehen von Reis, Nudeln und Klößen.

10% Leistung = 90 Watt
Zum schonenden Auftauen, z.B. von Sahnetorten, sollten Sie die niedrigste Leistungsstufe wählen.

W = WATT

Symbol Erklärung


Grillbetrieb
Vielseitig einzusetzen zum Überbacken und Grillen von Fleisch, Geflügel und Fisch.


Heißluftbetrieb
Sie können bei dieser Betriebsart zwischen 10 Heißluftstufen (40° C - 250° C) wählen.


Kombibetrieb:
Mikrowelle und Heißluft
In dieser Betriebsart können Sie verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen 90 W - 630 W mit einer gewünschten Heißlufttemperatur (40° C - 250° C) kombinieren.


Kombibetrieb:
Mikrowelle und Grill
In dieser Betriebsart können Sie verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen mit dem Grill kombinieren.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Esslöffel	g = Gramm	Pck = Päckchen
TL = Teelöffel	l = Liter	Sec = Sekunden
Ta = Tasse	ml = Milliliter	TK = Tiefkühlprodukt
Min = Minuten	cm = Zentimeter	F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse
kg = Kilogramm	Durchm = Durchmesser	ca. = circa



TABELLE: AUFTAUEN MIT MIKROWELLE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt-leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Würstchen	300	270 W	3-5	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Aufschnitt	200	270 W	2-4	nach je 1 Min. die äußeren Scheiben abnehmen	5
Fisch im Stück	700	270 W	9-11	nach der halben Auftauzeit wenden	30-60
Krabben	300	270 W	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Fischfilet	400	270 W	5-7	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Brot, ganz	1000	270 W	8-10	nach der halben Auftauzeit wenden	15
Sahne	200	270 W	2+2	den Deckel entfernen: nach 2 Min. Auftauzeit in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen	5-10
Butter	250	270 W	2-3	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	270 W	2-4	gleichmäßig nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks, Bratenfleisch, Hackfleisch, Brot in Scheiben und Sahnetorte bitte die Automatikprogramme zum Auftauen benutzen.

TABELLE: AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein-stellung	Watt-leistung	Garzeit -Min-	Wasserzu-gabe	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet z.B. Schlemmerfilet "Bordelaise"	400		900 W	11-14	-	aus der Packung nehmen, in eine Auflaufform geben und mit Mikrowellenfolie abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250-300		900 W	5-7	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400		900 W	8-10	-	abdecken, nach 5 Minuten umrühren	2
Gemüse	300		900 W	7-9	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Gemüse	450		900 W	9-11	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2

TABELLE: GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt-leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wassermenge -EL-
Gemüse	300	900 W	5-7	wie üblich vorbereiten, abdecken	5
(z.B. Blumenkohl, Porree, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Zucchini)	500	900 W	8-10	zwischendurch umrühren	5

TABELLE: ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Watt - leistung	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Getränke, 1 Tasse	150	900 W	ca. 1	nicht abdecken
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	900 W	3-5	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf, Suppe	200	900 W	1-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	900 W	ca. 2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe [1]	200	900 W	2-3	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken,
Würstchen, 2 Stück	180	450 W	ca. 2	die Haut mehrmals einstechen
Babynahrung, 1 Glas	190	450 W	1/2-1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen [1]	50	900 W	ca. 1/2	
Schokolade schmelzen	100	450 W	ca. 3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	450 W	1/2-1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren

[1] ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE: BRATEN VON FLEISCH UND GEFLÜGEL

Fleisch und Geflügel	Menge -g-	Ein-stellung	Watt-leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten (Schwein, Kalb Lamm)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	Nach Geschmack würzen, auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
Roastbeef medium	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	25-27 (*)		10
			270 W/200° C	13-15		
Hackbraten	1000		630 W/230° C	21-23	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, flach in eine Auflaufform legen und auf dem niedrigen Rost garen	10
Hähnchen	1200		270 W/220° C	17-20(*)	Die Haut des Hähnchens anstechen, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			270 W/220° C	17-20		
Hähnchen-schenkel	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Die Haut des Hähnchenschenkel anstechen, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			90 W/230° C	7-9		



TABELLE: GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Menge -g-	Ein-stellung	Watt-leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Steaks 2 Stück	400	Grill Grill		7-9 (*) 4-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Lammkoteletts 2 Stück	300	Grill Grill		9-12 (*) 6-8	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Grillwürste	400	Grill Grill		7-9 (*) 5-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	2
Gratinieren		Grill		10-14	Auflaufform auf den niedrigen Rost legen	10
Käsetoasts 4 Stück		Mikrowelle Grill	450 W	1/2 5-7	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen. Diesen in der Mitte einstechen und auf den hohen Rost legen	

TABELLE: AUFBACKEN VON TIEFGEKÜHLTEN SNACKS

Tiefkühl-Snacks	Menge -g-	Ein-stellung	Watt-leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise
Pommes frites (normal)	250	Mikrowelle+Grill Grill Grill	630 W	4-5 2-4 (*) 3-4	In eine flache Auflaufform legen und auf den hohen Rost stellen, nach (*) wenden
(dünn)	250	Mikrowelle+Grill Grill Grill	630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
Steinofenpizza (dünner Boden, vorgebacken)	300-400	Mikrowelle+Heißluft	270 W/220° C	9-11	Auf 220° C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Amerikanische Pizza (dicker Boden, vorgebacken)	400-500	Mikrowelle+Heißluft	270 W/220° C	10-12	Auf 220° C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Quiche Alscienne, Zwiebelkuchen, 2 Stück	360	Mikrowelle+Heißluft	270 W/180° C	19-22	Auf 180° C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Baguettes mit Belag	250	Mikrowelle+Heißluft	270 W/230° C	8-10	Auf den hohen Rost legen



REZEPTE

ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

• **für den Mikrowellenbetrieb**

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden.

Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.

Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben.

Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

• **für den Kombibetrieb**

Im allgemeinen gelten die gleichen Regeln wie für den Mikrowellenbetrieb. Zusätzlich sollten Sie folgende Hinweise beachten:

1. Orientieren Sie sich bei der Wahl der Heißlufttemperatur an den entsprechenden Rezepten in diesem Kochbuch. Bei langen Garzeiten die Temperatur nicht zu hoch wählen, da die Speise sonst außen zu schnell bräunt, während sie innen noch nicht gar ist.
2. Die Mikrowellenleistung sollte auf die Art des Lebensmittels und die Garzeit abgestimmt werden. Richten Sie sich nach den Rezepten in diesem Kochbuch.
3. Wenn Sie Speisen im Kombibetrieb Mikrowelle Grill zubereiten, sollten Sie folgendes beachten: Für große, dicke Lebensmittel, wie z.B. Schweinebraten, ist die Mikrowellenzeit entsprechend länger als für kleine, flache Lebensmittel. Beim Grill verhält es sich jedoch umgekehrt. Je näher das Lebensmittel an den Grill gelangt, desto schneller wird es braun. Das heißt, wenn Sie große Bratenstücke im Kombibetrieb zubereiten, ist die Grillzeit gegebenenfalls kürzer als für kleinere Bratenstücke.
4. Für das Garen im Kombibetrieb oder nur mit Heißluft wird in der Regel der niedrige Rost eingesetzt. Für das Grillen benutzen Sie den hohen Rost, um eine schnelle und gleichmäßige Bräunung zu erzielen (Ausnahme: große, dicke Lebensmittel und Aufläufe werden auch auf dem niedrigen Rost gegrillt).

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Wenn in den Rezepten die Verwendung des hohen oder niedrigen Rostes angegeben wird, bitte ausschließlich die runden Roste verwenden.
- Es wird in der Regel von verzehrsfertigen Mengen ausgegangen, außer wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ca. 55 g (Gewichtsklasse M).

Vorspeisen und Snacks

Deutschland

Champignontoast

Champignontoast

Gesamtgarzeit: ca. 3-4 Minuten
Geschirr: Hoher Rost

Zutaten

2	*TL*	*Butter oder Margarine*
2		*Knoblauchzehen, zerdrückt*
4		*Toastscheiben*
75	*g*	*Champignons, in Scheiben*
		Salz, Pfeffer
75	*g*	*geriebenen Käse*
4	*TL*	*Petersilie, fein gehackt*
		Paprika, edelsüß

Zubereitung

1. Die Butter, den Knoblauch und das Salz verrühren.
2. Die Toastscheiben toasten und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Mit den Champignons belegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Den Käse mit der Petersilie mischen und auf die Champignons geben. Mit Paprika bestreuen.
4. Toasts auf den hohen Rost legen und gratinieren.

3-4 Min.	[Grill+Mikrowelle]	270 W

Schweiz

Schweizer Käsewähe

Gesamtgarzeit: ca. 32-36 Minuten
Geschirr: runde Back- oder Quicheform (Durchm. ca. 30-32 cm)

Zutaten

250	*g*	*Mehl*
120	*g*	*Butter oder Margarine*
80	*ml*	*Wasser*
1	*TL*	*Salz*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
170	*g*	*geriebener Emmentaler*
170	*g*	*geriebener Greyerzer*
4	*EL*	*Mehl (40g)*
3		*Eier*
270	*ml*	*Milch*
120	*g*	*Joghurt, Magerstufe*
1	*TL*	*Salz*
		Muskatnuss

Zubereitung

1. Mehl, Butter, Wasser und Salz verkneten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Die Form einfetten, den Teig hineinlegen am Rand hochziehen und mit der Gabel mehrmals einstechen.
2. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Teig vorbacken.

12-14 Min.	[Mikrowelle+Heißluft]	450 W/230° C

3. Die Zwiebel mit dem Käse und dem Mehl mischen. Die Eier, die Milch, den Joghurt und die Gewürze miteinander verschlagen. Die Käsemischung zugeben.
4. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und backen.

20-22 Min.	[Mikrowelle+Heißluft]	270 W/230° C

Italien

Pizza Artischocken

Pizza ai carciofi

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten
Geschirr: Pizzaform (Durchm. ca. 30 cm)

Zutaten

15	*g*	*Hefe, frisch, ersatzweise*
1/2	*Pck.*	*Trockenhefe (4 g)*
1	*Pr*	*Zucker*
120	*ml*	*lauwarmes Wasser*
200	*g*	*Mehl*
1/2	*TL*	*Salz*
1	*EL*	*Olivenöl*
300	*g*	*Tomaten aus der Dose, abgetropft*
50	*g*	*Salami, in Scheiben*
70	*g*	*gekochter Schinken, in Scheiben*
120	*g*	*Artischockenherzen aus der Dose*
1	*TL*	*Olivenöl zum Einfetten der Form*
		Basilikum, Oregano, Thymian
		Salz und Pfeffer
10		*Oliven*
100	*g*	*geriebener Emmentaler*

Zubereitung

1. Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen.
2. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemischung zum Mehl geben und nach und nach unterrühren. Salz und Öl zufügen. Teig gut durchkneten.
3. Den Hefeteig mit hitzebeständiger Folie oder feuchtem Geschirrtuch abdecken und gehen lassen.

20 Min.	[Heißluft]	40° C

4. Die Tomaten in Scheiben schneiden Die Salami- und Schinkenscheiben und die Artischockenherzen vierteln.
5. Die Pizzaform mit dem Öl einfetten. Den Hefeteig ausrollen, in die Pizzaform legen und mit den Tomaten belegen. Nach Geschmack würzen und mit den restlichen Zutaten belegen. Abschließend die Pizza mit den Oliven belegen und mit dem Käse bestreuen.
6. Die Pizza auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

10-12 Min.	[Mikrowelle+Heißluft]	450 W/230° C
10-12 Min.	[Heißluft]	230° C

DEUTSCH

Vorspeisen und Snacks

Österreich

Würstchen im Teigmantel

ergibt 8 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 25-27 Minuten
Geschirr: Backblech (Durchm. ca. 30 cm)
Backpapier

Zutaten

8		*kleine Würstchen (à 50 g)*
300	*g*	*Blätterteig, tiefgefroren*
1		*Eigelb*
		etwas Wasser
		Salz
		Kümmel

Zubereitung

1. Die Würstchenhaut mehrmals vorsichtig einstechen.
2. Den Blätterteig laut Packungsanweisung auftauen und dünn ausrollen. Den Teig in 8 Vierecke teilen und je ein Würstchen darin einrollen.
3. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Die Blätterteigrollen damit bepinseln und mit Salz und Kümmel bestreuen.
4. Das Backblech mit Backpapier auslegen, die Teigrollen darauf legen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

25-27 Min.		230° C

Spanien

Champignons mit Rosmarin

Champiñones rellenos al romero

Gesamtgarzeit: 12-18 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache runde Auflaufform
(Durchm. ca. 26 cm), Mikrowellenfolie

Zutaten

8		*große Champignons (ca. 500 g), ganz*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
50	*g*	*Schinken, fein gewürfelt*
		schwarzer Pfeffer, gemahlen
		Rosmarin, gekerbelt
125	*ml*	*Weißwein, trocken*
125	*ml*	*Sahne*
2	*EL*	*Mehl (20 g)*

Zubereitung

1. Die Stiele aus den Champignons herausschneiden und die Stiele kleinschneiden.
2. Die Butter in die Schüssel geben und auf dem Boden verstreichen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel und die Champignonstiele zufügen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen, abdecken und garen.

3-5 Min.		900 W

Abkühlen lassen.

3. In der Auflaufform 100 ml Wein und die Sahne mit Mikrowellenfolie abgedeckt erhitzen.

1-3 Min.		900 W

4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

ca. 1 Min.		900 W

5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem hohen Rost gratinieren.

7-9 Min.		270 W

Die Champignons nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Frankreich

Quiche mit Shrimps

Quiche aux crevettes

Gesamtgarzeit: ca. 26-32 Minuten
Geschirr: Runde Back- oder Quicheform
(Durchm. ca. 26 cm)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

100	*g*	*Mehl*
60	*g*	*Butter oder Margarine*
2	*EL*	*kaltes Wasser*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
2		*Zwiebeln (100 g), fein gehackt*
100	*g*	*Schinkenspeck (2 Scheiben), fein gewürfelt*
100	*g*	*Shrimps ohne Schale*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
2		*Eier*
100	*ml*	*Sauerrahm*
		Salz und Pfeffer
		Muskatnuss
1	*EL*	*Petersilie, gehackt*

Zubereitung

1. Mehl, Butter und Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen und vorbacken.

4-5 Min.		900 W

3. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebeln, den Schinkenspeck und die Shrimps in die Schüssel geben. Abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

3-5 Min.		900 W

Nach dem Abkühlen die Flüssigkeit abgießen.

4. Die Eier mit dem Sauerrahm und den Gewürzen verschlagen.
5. Alle Zutaten für den Belag mischen und auf dem Quicheteig verteilen. Auf dem niedrigen Rost garen.

16-18 Min.		270 W/230° C
3-4 Min.		

6. Die Quiche vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Suppen

Schweden

Krebssuppe

Kräftsoppa

Gesamtgarzeit: ca. 11-15 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
50	*g*	*Möhren, in Scheiben*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
500	*ml*	*Fleischbrühe*
100	*ml*	*Weißwein*
100	*ml*	*Madeira*
200	*g*	*Krebsfleisch aus der Dose*
1/2		*Lorbeerblatt*
3		*weiße Pfefferkörner*
		Thymian
3	*EL*	*Mehl (30 g)*
100	*ml*	*Sahne*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*

Zubereitung

1. Das Gemüse mit dem Fett in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   2-3 Min. 900 W

2. Die Fleischbrühe, den Wein, den Madeira sowie das Krebsfleisch und die Gewürze zum Gemüse geben. Abdecken und garen.

   7-9 Min. 450 W

3. Das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner aus der Suppe nehmen. Das Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren und zur Suppe geben. Die Sahne zufügen, verrühren und nochmals erhitzen.

   2-3 Min. 900 W

4. Die Suppe umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Butter zugeben.

Schweiz

Bündner Gerstensuppe

Gesamtgarzeit: ca. 30-35 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
1-2		*Möhren (130 g), in Scheiben*
15	*g*	*Sellerie, gewürfelt*
1		*Porreestange (130 g), in Ringen*
3		*Weißkohlblätter (100 g), in Streifen*
200	*g*	*Kalbsknochen*
50	*g*	*durchwachsener Schinkenspeck, in Streifen*
50	*g*	*Gerstenkörner*
700	*ml*	*Fleischbrühe*
		Pfeffer
4		*Wiener Würstchen (300 g)*

Zubereitung

1. Die Butter und die Zwiebelwürfel in die Schüssel geben und abgedeckt dünsten.

   1-2 Min. 900 W

2. Das Gemüse in die Schüssel geben. Die Knochen, die Schinkenspeckstreifen und die Gerste zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Pfeffer würzen und abgedeckt garen.

   9-11 Min. 900 W
   20-22 Min. 450 W

3. Die Würstchen kleinschneiden und die letzten 5 Minuten darin erhitzen.
4. Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Knochen vor dem Servieren aus der Suppe nehmen.

Niederlande

Champignonsuppe

Champignonsoep
Gesamtgarzeit: ca. 11-14 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

200	*g*	*Champignons, in Scheiben*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
300	*ml*	*Fleischbrühe*
300	*ml*	*Sahne*
2 1/2	*EL*	*Mehl (25 g)*
2 1/2	*EL*	*Butter oder Margarine (25 g)*
		Salz, Pfeffer
1		*Eigelb*
150	*g*	*Rahm (Crème fraîche)*

Zubereitung

1. Das Gemüse mit der Fleischbrühe in die Schüssel geben und abgedeckt garen.

   7-9 Min. 900 W

2. Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.
3. Das Mehl und die Butter zu einem Teig verkneten und in der Champignonsuppe glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und garen. Nach dem Garen umrühren.

   3-4 Min. 900 W

4. Das Eigelb mit dem Rahm verrühren, nach und nach in die Suppe rühren. Das Ganze nochmals kurz erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen!

   ca. 1 Min. 900 W

   Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

DEUTSCH



Suppen

Spanien

Kartoffelcremesuppe

Crema de patata

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten
Geschirr: Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

300	*ml*	*Fleischbrühe*
300	*g*	*Kartoffeln, gewürfelt*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
1		*Lorbeerblatt*
500	*ml*	*Milch*
2-3	*EL*	*Butter oder Margarine (20-30 g)*
2-3	*EL*	*Mehl (20-30 g)*
		Salz, Pfeffer
		Muskatnuss, gerieben
3	*EL*	*Rahm (Crème fraîche)*

Zubereitung

1. Die Brühe mit den Kartoffeln, der Zwiebel und dem Lorbeerblatt in die Schüssel geben. Abgedeckt garen.

   8-10 Min. [Mikrowelle] 900 W

2. Das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes fein pürieren.
3. Die Milch erhitzen.

   3-5 Min. [Mikrowelle] 900 W

4. Die Butter mit dem Mehl verkneten und in die Milch einrühren.
5. Die Kartoffelmasse, die Gewürze und den Rahm zufügen. Abgedeckt garen. Zwischendurch umrühren.

   6-7 Min. [Mikrowelle] 900 W

Frankreich

Zwiebelsuppe

Soupe á l'oignon et au fromage

Gesamtgarzeit: ca. 15-19 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
4 Suppentassen (à 200 ml)

Zutaten

1	*EL*	*Butter oder Margarine*
2		*Zwiebeln (100 g), in Scheiben*
800	*ml*	*Fleischbrühe*
		Salz, Pfeffer
2		*Toastscheiben*
4	*EL*	*geriebener Käse (40 g)*

Zubereitung

1. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelscheiben, die Fleischbrühe und die Gewürze dazugeben und abgedeckt garen.

   9-11 Min. [Mikrowelle] 900 W

2. Die Toastscheiben toasten, in Würfel schneiden und auf die Suppentassen verteilen. Die Suppe darübergießen und mit dem Käse bestreuen.
3. Die Tassen auf den hohen Rost stellen und die Suppe gratinieren.

   6-8 Min. [Grill]

Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Bunte Fleischspieße

Gesamtgarzeit: ca. 17-20 Minuten
Geschirr: Hoher Rost
Vier Holzspieße (ca. 25 cm lang)

Zutaten

400	*g*	*Schweineschnitzel*
100	*g*	*Schinkenspeck*
2		*Zwiebeln (100 g), geviertelt*
4		*Tomaten (250 g), geviertelt*
1/2		*grüne Paprikaschote (100 g),geachtelt*
3	*EL*	*Öl*
4	*TL*	*Paprika, edelsüß*
		Salz
1	*TL*	*Cayennepfeffer*
1	*TL*	*Worcestersauce*

Zubereitung

1. Das Schnitzelfleisch und den Schinkenspeck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf vier Holzspieße stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den hohen Rost legen und grillen. Nach zwei Drittel der Zeit die Spieße wenden.

   17-20 Min. [Mikrowelle + Grill] 450 W

4. Die Spieße nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Italien

Lammkoteletts mit Kräuterbutter

Costolette di agnello al burro verde

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten
Geschirr: hoher Rost

Zutaten

1-2	*EL*	*Petersilie, fein gehackt*
1		*Knoblauchzehe, zerdrückt*
50	*g*	*weiche Butter*
2	*EL*	*trockener Weißwein*
		Pfeffer, frisch gemahlen
8		*Lammkoteletts (à 100 g)*
		Salz

Zubereitung

1. Die Petersilie und die Knoblauchzehe mit der Butter verrühren. Den Wein nach und nach unterrühren und mit dem Pfeffer würzen.
2. Die Koteletts waschen und trockentupfen, an den dicksten Stellen mit einem spitzen Messer einschneiden. In die Öffnungen Kräuterbutter streichen. Mit der restlichen Butter die Koteletts rundherum bestreichen.
3. Die Koteletts auf den hohen Rost legen und grillen.

   14-16 Min. [Grill] wenden
   8-11 Min. [Grill]

4. Nach dem Grillen salzen und ca. 2 Minuten stehen lassen.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Spanien

Gefüllter Schinken

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 14-18 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform (ca. 32 cm lang)

Zutaten

150 g Blattspinat, entstielt
150 g Speisequark, 20 % F.i.Tr.
50 g geriebener Emmentaler Käse
Pfeffer
Paprika, edelsüß
8 Scheiben gekochter Schinken (400 g)
125 ml Wasser
125 ml Sahne
2 EL Mehl (20 g)
2 EL Butter oder Margarine (20 g)
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.
2. Auf jede Scheibe des gekochten Schinkens einen Esslöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspieß den Schinken feststecken.
3. Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.

   2-3 Min. 900 W

4. Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen glattrühren, bis sie sich gelöst hat. Abdecken, aufkochen und binden lassen.

   ca. 1 Min. 900 W

   Umrühren und abschmecken.

5. Die Sauce in die gefettete Auflaufform geben, die Röllchen hineinsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.

   11-14 Min. 630 W

   Die Schinkenröllchen nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

   Tipp:
   Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.

Griechenland

Auberginen mit Hackfleischfüllung

Melitsánes jemistés mé kimá

Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 30 cm lang)

Zutaten

2 Auberginen, ohne Stiele (je ca. 250 g)
Salz
3 Tomaten (ca. 200 g)
1 TL Olivenöl zum Einfetten der Schüssel
2 Zwiebeln (100 g), gehackt
4 milde grüne Peperoni
200 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 EL glatte Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer
Rosenpaprika
60 g griech. Schafskäse, gewürfelt
1 TL Olivenöl zum Einfetten der From

Zubereitung

1. Die Auberginen längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel so herauslösen, dass ein etwa 1 cm breiter Rand zurückbleibt. Die Auberginen salzen. Das Fruchtfleisch würfeln.
2. Zwei Tomaten häuten, die Stängelansätze herausschneiden und würfeln.
3. Den Boden der Schüssel mit dem Olivenöl einfetten, die Zwiebeln zugeben, abdecken und andünsten.

   ca. 2 Min. 900 W

4. Die Peperoni entstielen, entkernen und in Ringe schneiden. Ein Drittel für die Garnierung aufheben. Das Hackfleisch mit den Auberginen- Zwiebel- und Tomatenwürfeln, den Peperoniringen, den zerdrückten Knoblauchzehen und der Petersilie mischen und würzen.
5. Die Auberginenhälften trockentupfen. Die Hälfte der Hackfleischmasse einfüllen, den Schafskäse darauf verteilen, die restliche Füllung daraufgeben.
6. Die Auberginenhälften mit den Tomatenscheiben und Peperoniringen garnieren, in die gefettete Auflaufform setzen, auf den niedrigen Rost stellen und garen.

   16-18 Min. 630 W

   Die Auberginen nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

   Tipp:
   Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.

DEUTSCH

Fleisch, Fisch und Geflügel

China

Schweinefleisch mit Cashewkernen

Guangzhou

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten
Geschirr: Quicheform
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

2		*getrocknete schwarze Pilze*
1	*EL*	*Reiswein (Sake)*
1	*EL*	*Öl*
1	*TL*	*Salz*
1	*EL*	*Zucker*
1	*EL*	*Öl zum Einfetten der Quicheform*
300	*g*	*Schweinefilet, gewürfelt*
100	*g*	*Cashewkerne*
1		*Schalotte (20 g), fein gehackt*
2		*Knoblauchzehen, zerdrückt*
50	*g*	*rote Paprika, gewürfelt*
50	*g*	*grüne Paprika, gewürfelt*
1	*EL*	*Maisstärke*
200	*ml*	*Wasser*
1	*TL*	*Sojasauce*
		Salz, Zucker, weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Pilze laut Packungsaufschrift mit kochendem Wasser übergießen, dann mindestens 30 Minuten quellen lassen.
2. Den Reiswein mit dem Öl, dem Salz und Zucker verrühren. Die Fleischwürfel 20 Minuten darin ziehen lassen.
3. Die Quicheform mit dem Öl bestreichen. Das Fleisch darin verteilen. Auf dem hohen Rost offen grillen. Nach ca. 7 Minuten einmal wenden und die Cashewkerne zufügen.

   9 -11 Min.

4. Das Fleisch und die Cashewkerne in eine Schüssel umfüllen, das vorbereitete Gemüse zufügen und abgedeckt garen.

   6-8 Min. 900 W

5. Die Maisstärke mit dem Wasser, der Sojasauce und den Gewürzen verrühren und in die Fleisch-Gemüsemischung einrühren. Abgedeckt weitergaren. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

   2-3 Min. 900 W

Schweiz

Züricher Geschnetzeltes

Zürcher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ca. 9-14 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

600	*g*	*Kalbsfilet*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
100	*ml*	*Weißwein*
		Saucenbinder, dunkel, für ca. 1/2 l Sauce
300	*ml*	*Sahne*
1	*EL*	*Petersilie, gehackt*

Zubereitung

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

   6-9 Min. 900 W

3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.

   3-5 Min. 900 W

4. Das Geschnetzelte abschmecken, nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Frankreich

Kaninchen mit Thymian

Lapereau au thym

Gesamtgarzeit: ca. 42-46 Minuten
Geschirr: Auflaufform mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1		*Kaninchen (1 kg)*
2	*EL*	*Butter, weich*
1	*EL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
100	*g*	*Bauchspeck, gewürfelt*
15		*kleine Zwiebeln (300 g), geschält, ganz*
		Salz
		Pfeffer
100	*ml*	*Wasser*
1	*EL*	*frischer Thymian, fein gehackt*
150	*ml*	*Rahm (Crème fraîche)*
1		*Eigelb*
		Salz
		Pfeffer

Zubereitung

1. Das Gerät auf 230° C vorheizen. Das Kaninchen waschen, trockentupfen und in 8 Portionsstücke teilen. Mit der Butter bestreichen. Auf den hohen Rost legen und anbraten.

   21-23 Min. 230° C

2. Die Auflaufform einfetten. Den Bauchspeck und die Zwiebeln darin verteilen. Die Fleischstücke dazugeben, würzen und mit dem Wasser angießen. Alles abgedeckt garen.

   18-20 Min. 900 W

3. Die Kaninchenstücke herausnehmen und warmstellen. Den vorbereiteten Thymian in die Auflaufform geben und den Rahm unterrühren.
4. Das Eigelb in einer Tasse verrühren. Nach und nach esslöffelweise Sauce unterrühren. Jetzt das Eigelb in die Sauce geben und verrühren. Alles abgedeckt garen.

   ca. 3 Min. 630 W

5. Die Sauce würzen, umrühren und über das Fleisch gießen.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Italien

Kalbsschnitzel mit Mozzarella

Scaloppe alla pizzaiola

Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten
Geschirr: Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel (ca. 25 cm lang)

Zutaten

2		*Mozzarella-Käse (à 150 g)*
400	*g*	*geschälte Tomaten, aus der Dose*
4		*Kalbsschnitzel (600 g)*
20	*ml*	*Olivenöl*
2		*Knoblauchzehen, in Scheiben*
		Pfeffer, frisch gemahlen
2	*EL*	*Kapern (20 g)*
		Oregano
		Salz

Zubereitung

1. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren.
2. Die Schnitzel waschen, trockentupfen und flachklopfen. Das Öl und die Knoblauchscheiben in der Auflaufform verteilen. Die Schnitzel hineinlegen und das Tomatenpüree darauf verteilen. Mit Pfeffer, Kapern und Oregano bestreuen und abgedeckt garen.

9-11 Min.		630 W

Die Fleischscheiben wenden.

3. Auf jede Scheibe einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem hohen Rost grillen.

9-11 Min.		630 W

Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.

Griechenland

Schmorfleisch mit grünen Bohnen

Kréas mé fasólia

Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1-2		*Tomaten (100 g)*
400	*g*	*Lammfleisch, ohne Knochen*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
1		*Knoblauchzehe, zerdrückt*
		Salz
		Pfeffer
		Zucker
250	*g*	*grüne Bohnen aus der Dose*

Zubereitung

1. Die Tomaten häuten, die Stängelansätze herausschneiden und im Mixer pürieren.
2. Das Lammfleisch in große Würfel schneiden. Die Schüssel mit Butter einfetten. Das Fleisch, die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, würzen und abgedeckt garen.

8-10 Min.		900 W

3. Die Bohnen und die pürierten Tomaten zum Fleisch geben und abgedeckt weitergaren.

10-12 Min.		630 W

Das Schmorfleisch nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.

Niederlande

Hackschüssel

Gehacktschotel

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500	*g*	*Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)*
3		*Zwiebeln (150 g), fein gehackt*
1		*Ei*
50	*g*	*Semmelbrösel*
		Salz und Pfeffer
350	*ml*	*Fleischbrühe*
70	*g*	*Tomatenmark*
2		*Kartoffeln (200 g), gewürfelt*
2		*Möhren (200 g), gewürfelt*
2	*EL*	*Petersilie, gehackt*

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, alles gut vermengen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

23-25 Min.		900 W

Die Hackschüssel nochmals umrühren, und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Rinderfilet in Blätterteig

Gesamtgarzeit: ca. 36-42 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

300	*g*	*Blätterteig, tiefgefroren*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*
150	*g*	*durchwachsener Speck, gewürfelt*
4-5		*Frühlingszwiebeln (150 g), in Ringen*
300	*g*	*Champignons, in Scheiben*
1	*kg*	*Rinderfilet*
1	*EL*	*Pflanzenöl*
1	*EL*	*Petersilie, fein gehackt*
1		*Knoblauchzehe, zerdrückt*
1		*Ei*
		Salz
		Pfeffer
1-2	*EL*	*Milch*

Zubereitung

1. Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen. Die Butter in der Schüssel verteilen, den Speck, die Zwiebeln und die Champignons darauf verteilen und abgedeckt dünsten. Zwischendurch einmal umrühren.

   4-6 Min. 900 W

   Das Gemüsewasser abgießen.

2. Das Filet abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Öl bepinseln. Auf den hohen Rost legen und anbraten. Zwischendurch einmal wenden.

   15-17 Min. 270 W

3. Die Petersilie und die Knoblauchzehe unter das gedünstete Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Blätterteig zu einem Quadrat (35 x 35 cm) ausrollen. Etwas Teig für die Garnierung zurückbehalten.
5. Das Ei trennen. Die Teigränder mit dem Eiweiß bestreichen und die Hälfte der Gemüsemasse auf der Mitte des Teiges verteilen.
6. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Das restliche Gemüse auf dem Filet verteilen. Den Blätterteig über das Fleisch schlagen und die Ränder andrücken. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen.
7. Die Auflaufform kalt ausspülen und den Blätterteig mit der Nahtstelle nach unten hineinlegen.
8. Für die Garnierung aus dem restlichen Teig Formen ausstechen und dekorieren.
9. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, den Teig damit bestreichen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

   17-19 Min. 450 W/230° C

   Das Rinderfilet in Blätterteig nach dem Garen 10 Minuten ruhen lassen.

China

Garnelen mit Chili

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 6-8 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

6		*Garnelen (240 g ohne Schale)*
45	*ml*	*Weißwein*
2		*kleine Stangen Lauch (200 g)*
1-2		*Chilischoten, scharf*
20	*g*	*Ingwer*
1	*EL*	*Speisestärke*
2	*EL*	*Pflanzenöl (20 g)*
1 1/2	*EL*	*Sojasoße (20 ml)*
1	*EL*	*Zucker*
1	*EL*	*Essig*

Zubereitung

1. Die Garnelen waschen. Die Schale und den Schwanz entfernen. Den Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen jeweils in 2-3 Stücke teilen. Einen Schlitz in jedes Stück schneiden, damit sie sich beim Garen nicht zusammen ziehen. Die Garnelen in eine Schüssel legen, mit Weißwein beträufeln, abdecken und marinieren.
2. Den Lauch und die Chilischoten waschen und trockentupfen. Den Lauch in 5 cm lange Stücke schneiden, die Chilischoten halbieren und entkernen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Garnelen aus dem Wein nehmen und mit Speisestärke bestreuen.
4. Das Öl, den Lauch, die Chilischoten und die Ingwerscheiben in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   ca. 2 Min. 900 W

5. Die Garnelen zugeben. Mit Sojasauce, Zucker und Essig würzen, umrühren und abgedeckt garen.

   4-6 Min. 900 W

   Die Garnelen nach dem Garen ca. 1-2 Minuten stehen lassen. Heiß servieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Frankreich

Seezungenfilets

Filets de sole *für 2 Portionen*

Gesamtgarzeit: ca. 12-14 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm lang)

Zutaten

400	*g*	*Seezungenfilets*
1		*Zitrone, unbehandelt*
2		*Tomaten (150 g)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1	*EL*	*Pflanzenöl*
1	*EL*	*Petersilie, gehackt*
		Salz und Pfeffer
4	*EL*	*Weißwein (30 ml)*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*

Zubereitung

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.

12-14 Min.		630 W

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Tipp:
Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

Norwegen

Fischauflauf "Sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Gesamtgarzeit: ca. 21-23 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

800	*g*	*Fischfilet vom Leng oder Kabeljau*
		Saft einer Zitrone
		Salz
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
4		*Tomaten (300 g), enthäutet, in Scheiben*
100	*g*	*Krabben, geschält*
3		*Eier*
125	*ml*	*Sahne*
2	*TL*	*grüne Pfefferkörner*
		Salz
1	*EL*	*glatte Petersilie, fein gehackt*

Zubereitung

1. Die Fischfilets waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Minuten stehenlassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Form einfetten und schichtweise die Tomatenscheiben, die Krabben und das Fischfilet hineinlegen.
3. Die Eier mit der Sahne, den Gewürzen und der Petersilie verschlagen. Die Sauce über den Auflauf gießen. Offen auf dem niedrigen Rost garen.

21-23 Min.		630 W/200° C

4. Den Auflauf nach dem Garen abgedeckt ca. 5-10 Minuten stehen lassen.

Schweiz

Fischfilet mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 17-20 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform (ca. 26-30 cm lang)

Zutaten

4		*Fischfilets (ca. 800 g) (z.B. Egli, Flunder oder Kabeljau)*
2	*EL*	*Zitronensaft*
		Salz
1	*EL*	*Butter oder Margarine*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
2	*EL*	*Mehl (20 g)*
100	*ml*	*Weißwein*
1	*TL*	*Pflanzenöl zum Einfetten der Form*
100	*g*	*geriebener Emmentaler Käse*
2	*EL*	*gehackte Petersilie*

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Min. stehen lassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

ca. 2 Min.		900 W

3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weißwein dazugießen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets gießen, mit Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost garen.

15-18 Min.		630 W

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

DEUTSCH

Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Pikante Putenpfanne

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 21-26 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1		*Tasse Langkornreis, parboiled (120 g)*
1		*Briefchen Safranfäden*
1	TL	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1		*Zwiebel (50 g), in Scheiben*
1		*rote Paprikaschote (100 g), in Streifen*
1		*kleine Porreestange (100 g), in Streifen*
300	g	*Putenbrust, gewürfelt*
		Pfeffer,
		Paprikapulver
2	EL	*Butter oder Margarine (20 g)*
2		*Tassen Fleischbrühe (300 ml)*

Zubereitung

1. Den Reis mit den Safranfäden mischen und in die gefettete Auflaufform geben. Die Zwiebelscheiben, die Paprika- und Porreestreifen und die Putenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
2. Die Fleischbrühe darübergießen, abdecken und garen.

5-7 Min.	900 W
16-19 Min.	270 W

Die Putenpfanne nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Sie können anstelle der Putenbrust auch Hähnchenbrust verwenden.

Frankreich

Hähnchen mit Curry

Poulet au curry

Gesamtgarzeit: ca. 28-32 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

1		*Hähnchen (1000 g)*
1	TL	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
2		*Möhren (200 g), fein gewürfelt*
1		*Stange Bleichsellerie (150 g), fein gewürfelt*
1		*Knoblauchzehe*
1		*Apfel, geschält (125 g), fein gewürfelt*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
		Salz, Pfeffer
1-2	EL	*Curry*
1	EL	*Mehl*
150	ml	*Wasser (1 Tasse)*
3		*Tomaten (200 g), geschält*

Zubereitung

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in 8 Portionen teilen.
2. Die Schüssel mit der Butter einfetten. Die Hähnchenteile hineinlegen, die Gemüsewürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Curry und Mehl bestäuben und gut verrühren. Das Wasser und die geschälten, zerdrückten Tomaten zugeben. Den Deckel auflegen und auf dem niedrigen Rost garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren und ohne Deckel weitergaren.

28-32 Min.	630 W/220° C

Das Hähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Servieren Sie Reis, etwas geraspelte Kokosnuss, Mango-Chutney und Bananenscheiben dazu, um die Schärfe des Currys zu mildern.

Österreich

Gefülltes Brathähnchen

Gefülltes Brathendl *für 2 Portionen*

Gesamtgarzeit: ca. 31-35 Minuten
Geschirr: Zwirnsfaden

Zutaten

1		*Hähnchen (1000 g)*
		Salz
		Rosmarin, gekerbelt
		Majoran, gekerbelt
1		*altbackenes Brötchen (Semmel, 40 g)*
		Salz
1		*Bund Petersilie, fein gehackt (10 g)*
1	Pr.	*Muskatnuss*
2	EL	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Eigelb*
3	EL	*Butter oder Margarine (30 g)*
1	EL	*Paprika, edelsüß*
		Salz

Zubereitung

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
2. Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuss, Butter und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
3. Die Butter erhitzen.

ca. 1 Min.	900 W

Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.

4. Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und garen. Nach der halben Garzeit wenden.

30-34 Min.	450 W/200° C

Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 5 Minuten im Gerät stehen lassen.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Frankreich

Ente in Orangensauce

Carnard à l'orange

Gesamtgarzeit: ca. 65-73 Minuten
Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 32 cm)
Suppenteller
Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1		*junge Ente (1800-2000 g), ohne Innereien*
		Salz
		Pfeffer
1		*Zweig Majoran*
200	*ml*	*Wasser*
1		*Entenleber (50 g)*
6		*unbehandelte Orangen (1200 g)*
1	*EL*	*Zucker (10 g)*
1	*EL*	*Wasser*
1	*EL*	*Essig*
250	*ml*	*Fleischbrühe*
150	*ml*	*Portwein*
1	*EL*	*Kartoffelmehl (10 g)*

Zubereitung

1. Die Ente innen und außen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zweig Majoran in das Innere der Ente legen.
2. Das Wasser in die Backform gießen und einen umgedrehten Suppenteller hineinstellen. Die Ente daraufsetzen und auf dem niedrigen Rost braten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

   58-62 Min. | 270 W/230° C

   Die Ente auf eine vorgewärmte Servierplatte legen.

3. Vom Bratenfond das obenschwimmende Fett vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen und in eine Schüssel geben. Die Entenleber zugeben und abgedeckt garen.

   2-4 Min. | 900 W

4. Zwei Orangen dünn schälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Zucker und dem Wasser in die zweite Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   2-3 Min. | 900 W

5. Die Orangenschalen, den Essig, die Fleischbrühe und den Portwein zur Leber geben.
6. Eine Orange auspressen. Das Kartoffelmehl mit dem Orangensaft verrühren und in die Sauce einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

   3-4 Min. | 900 W

7. Die restlichen Orangen schälen, filetieren (die Spalten enthäuten) und ebenfalls auf der Servierplatte anrichten. Die Sauce ggf. entfetten, die Entenleber entfernen und nach Geschmack würzen.
8. Etwas Sauce über die Orangenspalten gießen. Die Sauce in eine Sauciere füllen und zur Ente servieren.

   Tipp:
   Die Ente evtl. vor dem Servieren auf den niedrigen Rost legen und 5 Minuten grillen.

Italien

Wachteln in Käse-Kräutersauce

Quaglie in salsa vellutata

Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten
Geschirr: Zwirnsfaden
Flache quadratische Auflaufform (ca. 20 x 20 x 6 cm)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4		*Wachteln (600 g - 800 g)*
		Salz
		Pfeffer
200	*g*	*durchwachsener Speck, dünne Scheiben*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
je 1	*EL*	*frische Petersilie*
		Salbei
		Rosmarin
		Basilikum, fein gehackt
150	*ml*	*Portwein*
250	*ml*	*Fleischbrühe*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
2	*EL*	*Mehl (20 g)*
50	*g*	*geriebener Emmentaler Käse*

Zubereitung

1. Die Wachteln waschen und sorgfältig trockentupfen. Außen und innen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umwickeln und mit Zwirnsfaden festbinden.
2. Die Wachteln auf den hohen Rost legen und grillen.

   8-10 Min. | 630 W

3. Die Auflaufform einfetten und die Wachteln mit der gegrillten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Die Kräuter fein hacken, über die Wachteln streuen und den Portwein darübergießen. Die Wachteln auf dem niedrigen Rost weitergaren.

   6-8 Min. | 630 W

   Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen.

4. Für die Sauce die Fleischbrühe in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

   ca. 2 Min. | 900 W

   Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit rühren, aufkochen lassen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

   ca. 2 Min. | 900 W

5. Den Käse in die Sauce rühren. Die Käsesauce zum Bratenfond geben, alles gut verrühren, über die Wachteln gießen und servieren.



Fleisch, Fisch und Geflügel

Japan

Japanischer Eintopf

Nikujaga

Gesamtgarzeit: ca. 32-36 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

200	*g*	*mageres Rindfleisch*
500	*g*	*Kartoffeln, geviertelt oder geachtelt*
400	*g*	*Zwiebeln, geviertelt oder geachtelt*
400	*ml*	*Wasser*
3	*EL*	*Zucker (30g)*
3	*EL*	*Reiswein*
3	*EL*	*Mirin (süßer Reiswein)*
70	*ml*	*Sojasauce*

Zubereitung

1. Das Fleisch in sehr feine längliche Streifen schneiden (3-4 cm) und in die Schüssel geben.
2. Das vorbereitete Gemüse auf das Fleisch schichten. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren und dazugeben. Alles abgedeckt garen. Zwischendurch zweimal umrühren.

11-13 Min.		900 W
21-23 Min.		450 W

3. Den Eintopf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Sie können das Rindfleisch durch Schweine- oder Kalbfleisch ersetzen.

Spanien

Hähnchenröllchen mit Rosinen

Rollitos de Pollo y pasas

Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

4		*dünne Hähnchenbrustfilets (600 g)*
		Salz
		Pfeffer
4		*Scheiben gekochter Schinken (200 g)*
50	*g*	*Quesitos (span. Käse)*
1		*Dose Lauchsuppe (400 g)*
50	*g*	*Rosinen, gewaschen*

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen und flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken und ein Stück Käse auf jedes Filet legen.
2. Die Filets aufrollen. Mit einem Holzzahnstocher feststecken und in die Schüssel setzen.
3. Die Suppe über die Röllchen gießen und die Rosinen zufügen. Abgedeckt garen.

18-20 Min.		900 W

Vor dem Servieren 10 Minuten stehen lassen.

Gemüse

Deutschland

Porreetorte

Gesamtgarzeit: ca. 29-37 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Springform (Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten

450	*g*	*Porree, in dünnen Ringen*
3	*EL*	*Wasser*
		Salz
1	*Pr.*	*Curry*
100	*g*	*Weizenvollkornmehl*
80	*g*	*Roggenmehl Type 1150*
3	*TL*	*Backpulver*
1		*Ei*
75	*g*	*Magerjoghurt*
1	*EL*	*Pflanzenöl*
1/2	*TL*	*Salz*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
150	*g*	*Saure Sahne*
3		*Eier*
2	*EL*	*Weizenvollkornmehl (20 g)*
		Kräutersalz
		Pfeffer
1	*Pr.*	*Muskatnuss*
1	*TL*	*Petersilie, fein gehackt*
1	*TL*	*Schnittlauch, in feinen Röllchen*
1	*TL*	*Dill, fein gehackt*
100	*g*	*geriebener Emmentaler*

Zubereitung

1. Den Porree und das Wasser in die Schüssel geben. Abgedeckt vorgaren.

5-8 Min.		900 W

Das Gemüsewasser abgießen. Den Porree mit Salz und Curry abschmecken.

2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Das Ei, den Joghurt, das Öl und das Salz zufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes verkneten.
3. Die Springform einfetten. Den Teig in Größe der Backform ausrollen und in die Form legen. Den Rand etwa 1 cm breit hochziehen.
4. Die saure Sahne mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss und den Kräutern abschmecken. Mit dem geriebenen Käse mischen.
5. Die Mischung unter den Porree rühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
Die Porreetorte auf dem niedrigen Rost garen.

11-13 Min.		270 W/230° C
11-13 Min.		230° C
2-3 Min.		

Nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Gemüse

Österreich

Blumenkohl mit Käsesauce

Karfiol mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 18-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

800 g Blumenkohl (1 Kopf)
1 Tasse Wasser (150 ml)
125 ml Milch
125 ml Sahne
75-100 g Schmelzkäse
2-3 EL Saucenbinder,hell (20-30 g)

Zubereitung

1. Den Strunk des Blumenkohls mehrmals einschneiden. Den Blumenkohl mit dem Kopf nach oben in die Schüssel legen, Wasser zugeben und abgedeckt garen.

   15-17 Min. | 900 W

   Den Blumenkohl einige Minuten abgedeckt stehen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen.
2. Die Milch und die Schlagsahne in die Schüssel geben. Den Käse grob zerkleinern und dazugeben. Abdecken und erhitzen.

   ca. 2-3 Min. | 900 W
3. Den Saucenbinder einrühren, abdecken und nochmals erhitzen.

   ca. 1 Min. | 900 W

   Die Sauce gut umrühren und über den Blumenkohl gießen.

   Tipp:
   Sie können den Blumenkohl vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Frankreich

Gemüsetopf

Ratatouille spécial

Gesamtgarzeit: ca. 17-19 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

5 EL Olivenöl (50 ml)
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
1 kleine Aubergine (250 g), grob gewürfelt
1 Zucchini (200 g), grob gewürfelt
1 Paprikaschote (200 g), grob gewürfelt
1 kleine Fenchelknolle (75 g), fein gewürfelt
Pfeffer
1 Bouquet garni
200 g Dose Artischockenherzen, aus der Dose, geviertelt
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

   17-19 Min. | 900 W

   Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.
2. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

   Tipp:
   Den heißen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren. Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.
   Ein Bouquet garni besteht aus:
   - einer Petersilienwurzel
   - einem Bund Suppengrün
   - einem Zweig Liebstöckel
   - einem Zweig Thymian
   - einigen Lorbeerblättern

Frankreich

Dauphinkartoffeln

Gratin dauphinois

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1 EL Butter oder Margarine
500 g Kartoffeln, geschält, dünne Scheiben
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
300 g Rahm (Crème fraîche)
150 ml Milch
50 g geriebener Käse (Gouda)

Zubereitung

1. Die Butter in der Form verteilen. Die Kartoffelscheiben einschichten. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
2. Den Rahm mit der Milch verrühren und über die Kartoffeln gießen. Mit dem Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost backen.

   23-25 Min. | 630 W/200° C

   Nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

DEUTSCH

Gemüse

Niederlande

Gratinierter Chicorée

Gegratineerde Brussels lof

Gesamtgarzeit: ca. 19-24 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform (ca. 32 cm lang)

Zutaten

8		*kleine Kolben Chicorée (800 g)*
125	ml	*Wasser*
125	ml	*Milch*
2	EL	*Saucenbinder, hell (20 g)*
2	Eigelb	
4	EL	*geriebener alter Gouda (20 g)*
		Salz
		Pfeffer
1	TL	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
4		*Scheiben gekochter Schinken (200 g)*
2	EL	*geriebener alter Gouda (10 g)*

Zubereitung

1. Mit einem spitzen Messer den bitteren Keil aus dem Chicorée herausschneiden. Wasser in die Schüssel geben und den Chicorée darin abgedeckt garen. Zwischendurch die Kolben einmal wenden.

10-12 Min.		900 W

2. Den Chicorée herausnehmen. Die Milch in die Schüssel gießen und den Saucenbinder einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

3-4 Min.		630 W

3. Das Eigelb in einer Tasse verrühren. Nach und nach jeweils einen Esslöffel Sauce mit dem Eigelb verrühren. Die Eimasse in die Sauce rühren und den Käse zugeben. Alles sorgfältig verrühren und nach Geschmack würzen.
4. Die Auflaufform einfetten und den Chicorée hineinlegen. Die Schinkenscheiben halbieren, auf die Kolben legen und mit der Sauce übergießen. Den Auflauf mit dem Gouda bestreuen und auf dem hohen Rost gratinieren.

6-8 Min.		450 W

Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Deutschland

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Gesamtgarzeit: ca. 36-39 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Auflaufform (Durchm. 26 cm)

Zutaten

400	g	*Kartoffeln, geschält und evtl. halbiert*
400	g	*Broccoli, in Röschen*
6	EL	*Wasser (60 ml)*
1	TL	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
400	g	*Champignons, in Scheiben*
1	EL	*Petersilie, feingehackt*
		Salz
		Pfeffer
3		*Eier*
125	ml	*Sahne*
125	ml	*Milch*
		Salz
		Pfeffer
		Muskatnuss
100	g	*Gouda, frisch gerieben*

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und den Broccoli in die Schüssel geben. Das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-12 Min.		900 W

2. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Broccoli, die Champignons und die Kartoffeln abwechselnd einschichten. Mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Eier mit der Flüssigkeit und den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und garen. (Das Rezept ergibt ca. 1,5 kg).

Portionsautomatik	

Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Min. stehen lassen.

Gemüse

Italien

Römische Artischocken

Carciofi alla Romana für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 17-19 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm lang)

Zutaten

2		*Artischocken (800 g)*
1	*l*	*Wasser*
		Saft einer Zitrone
2		*Knoblauchzehen, zerdrückt*
1		*Bund Petersilie (10 g), gehackt*
10		*Blätter Minze, gehackt*
2	*EL*	*Semmelbrösel (20 g)*
5	*EL*	*Olivenöl (50 ml)*
		Salz
		schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100	*ml*	*Olivenöl*
400	*ml*	*Wasser*
		schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
		Salz

Zubereitung

1. Die äußeren trockenen Blätter und die stacheligen Spitzen der Artischocken abschneiden. Die Stiele bis auf einen ca. 3 cm langen Stumpf abschneiden. Die Artischocken in eine Schale mit kaltem Wasser und Zitronensaft geben, damit sich die Schnittflächen nicht verfärben.
2. Den Knoblauch, die Petersilie, die Minze und die Semmelbrösel mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und trockentupfen. Die Blätter leicht auseinanderdrücken, so dass dazwischen eine Vertiefung entsteht. Das Stroh daraus entfernen. Etwas von der Füllung in die Vertiefung geben und andrücken. Die Blätter wieder zusammenfügen, damit die Füllung nicht herausfällt.
4. Die Artischocken in die Auflaufform geben. Das Öl zufügen und mit dem Wasser aufgießen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz bestreuen und abgedeckt garen.

   17-19 Min. 900 W

   Die Artischocken nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Deutschland

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Gesamtgarzeit: ca. 20-27 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (ca. 1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1/2		*Bund Thymian (5 g)*
35	*g*	*Buchweizenkörner*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
2		*Knoblauchzehen, zerdrückt*
100	*ml*	*Gemüsebrühe*
1		*Bund frische Petersilie, glatt (10 g)*
100	*g*	*Gouda, im Stück*
		Salz
		schwarzer Pfeffer, gemahlen
4		*Fleischtomaten (600 g)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
4-5		*Frühlingszwiebeln (150 g)*
1		*Bund Basilikum (10 g)*

Zubereitung

1. Den Thymian entstielen. Den Buchweizen waschen. Das Fett in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit dem Buchweizen und dem Thymian in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   2-3 Min. 900 W

2. Das Ganze mit Brühe auffüllen und abgedeckt garen.

   8-10 Min. 630 W

3. Die Petersilie entstielen und in feine Streifen schneiden. Vom Gouda 4 Scheiben abschneiden, den Rest würfeln. Petersilie und Käsewürfel unter den abgekühlten Buchweizen mischen und würzen.
4. Die Deckel der Tomaten abschneiden und das Fleisch herausnehmen. Den Buchweizen locker in die Tomaten füllen. Je eine Käsescheibe darauflegen und die Deckel aufsetzen.
5. Die Frühlingszwiebeln in schräge Scheiben schneiden. Den Basilikum entstielen.
6. Die Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Zwiebeln, die Basilikumblätter und das Tomatenfleisch in der Form verteilen.
7. Die Tomaten auf die Zwiebeln setzen, abdecken und garen.

   10-14 Min. 630 W

   Die gefüllten Tomaten nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Nudeln, Reis und Knödel

Italien

Tagliatelle mit Sahne und Basilikum

Tagliatelle alla panna e basilico *für 2 Portionen*

Gesamtgarzeit: ca. 15-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Souffléform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

1	*l*	*Wasser*
1	*TL*	*Salz*
200	*g*	*Tagliatelle (Bandnudeln)*
1		*Knoblauchzehe*
15-20		*Basilikumblätter*
200	*g*	*Rahm (Crème fraîche)*
30	*g*	*geriebener Parmesankäse*
		Salz
		Pfeffer

Zubereitung

1. Das Wasser mit dem Salz in die Schüssel geben, abdecken und zum Kochen bringen.

8-10 Min.		900 W

2. Die Nudeln zufügen, nochmals ankochen und garziehen lassen.

1-2 Min.		900 W
6-9 Min.		270 W

3. In der Zwischenzeit die Souffléform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Basilikumblätter kleinschneiden. Etwas zur Garnierung beiseitestellen.
4. Die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Rahm unterrühren und die Nudeln mit dem Basilikum bestreuen.
5. Den Parmesankäse, Salz und Pfeffer hinzufügen, in die Souffléform füllen und umrühren. Das Gericht mit Basilikum garnieren und heiß servieren.

Deutschland

Zucchini-Nudel-Auflauf

Gesamtgarzeit: ca. 39-43 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

500	*ml*	*Wasser*
1/2	*TL*	*Öl*
		Salz
80	*g*	*Makkaroni*
400	*g*	*Tomaten, aus der Dose, zerkleinert*
3		*Zwiebeln (150 g), fein gehackt*
		Basilikum
		Thymian
		Salz
		Pfeffer
1	*EL*	*Öl zum Einfetten der Form*
450	*g*	*Zucchini, in Scheiben*
150	*g*	*Sauerrahm*
2		*Eier*
100	*g*	*geriebener Cheddar*

Zubereitung

1. Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.

3-5 Min.		900 W

2. Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.

9-11 Min.		270 W

Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Auflaufform einfetten. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.
4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen. Auf dem niedrigen Rost garen. (Das Rezept ergibt ca. 1,5 kg).

Portionsautomatik

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

Sauce zu Nudeln

Sauce Bolognese

Gesamtgarzeit: ca. 14-20 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

30	*g*	*durchwachsener Speck*
100	*g*	*Champignons, fein gewürfelt*
1/2		*Zwiebel (25 g), fein gehackt*
1		*Möhre (50 g), fein gewürfelt*
50	*g*	*Sellerie, fein gewürfelt*
200	*g*	*Hackfleisch vom Rind*
100	*ml*	*Weißwein*
1/2		*Bund Petersilie (5 g), fein gehackt*
3	*EL*	*Tomatenmark (45 g)*
1		*Prise Zucker*
1		*Prise Muskatnuss*
		Salz
		Pfeffer

Zubereitung

1. Den Speck fein würfeln, mit dem Gemüse in die Schüssel geben, abdecken und dünsten.

4-6 Min.		900 W

2. Das Gemüse pürieren. Das Rinderhack, den Wein, die Petersilie und das Tomatenmark dazugeben.
Mit den Gewürzen abschmecken. Die Schüssel so abdecken, dass der Dampf entweichen kann. Die Sauce ankochen und garen.
Zwischendurch einmal umrühren.

4-6 Min.		900 W
6-8 Min.		630 W

Nudeln, Reis und Knödel

Sauce zu Nudeln

Tomatensauce

Gesamtgarzeit: ca. 8-9 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

5-7		*Tomaten (500 g)*
1	EL	*Butter oder Margarine*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
2	EL	*Tomatenmark (30 g)*
200	ml	*Fleischbrühe*
		Salz und Pfeffer
		Zucker, Oregano, Basilikum
2	EL	*Butter oder Margarine (20 g)*
2	EL	*Mehl (20 g)*

Zubereitung

1. Die Tomaten häuten und die Stängelansätze herausschneiden, entkernen und das Fleisch würfeln.
2. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben, abdecken und dünsten.

ca. 2 Min. 900 W

3. Die Tomatenwürfel, das Tomatenmark und die Fleischbrühe zugeben, würzen, abdecken und dünsten.

ca. 3 Min. 900 W

4. Die Butter mit dem Mehl verkneten und mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Nochmals abgedeckt erhitzen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

3-4 Min. 900 W

Sauce zu Nudeln

Gorgonzolasauce

Gesamtgarzeit: ca. 5 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

200	g	*Gorgonzola*
150	ml	*Sahne*
ca. 1	EL	*Saucenbinder, hell*

Zubereitung

1. Den Gorgonzola zusammen mit der Sahne im Mixer oder mit dem Pürierstab des Handrührgerätes pürieren.
2. Die Mischung in die Schüssel füllen, abdecken und erhitzen.

ca. 2 Min. 630 W

3. Den Saucenbinder einrühren, abdecken und erhitzen.

ca. 3 Min. 630 W

Zum Schluss nochmals umrühren.

Tipp:
Die Sauce ist ausreichend für ca. 400 g Nudeln. Sehr gut geeignet sind Farfalle (schmetterlingsförmige Nudeln).

Österreich

Semmelknödel

5 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 7-10 Minuten
Geschirr: 5 Tassen oder Puddingförmchen

Zutaten

2	EL	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
ca. 500	ml	*Milch*
200	g	*getrocknete Semmelwürfel (von ca. 5 Semmeln = Brötchen)*
3		*Eier*

Zubereitung

1. Das Fett auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und dünsten.

1-2 Min. 900 W

2. Die Semmel in kleine Würfel schneiden mit der Milch begießen und 10 Minuten stehen lassen. Die Eier verschlagen.
3. Zwiebeln, Eier und die Semmeln gut verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Bei Bedarf etwas Milch zugeben.
4. Die Teigmasse gleichmäßig in 5 Tassen oder Puddingförmchen verteilen, mit Mikrowellenfolie abdecken, am Drehtellerrand anordnen und garen.

6-8 Min. 900 W

Die Knödel nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen. Vor dem Servieren die Knödel auf einen Teller stürzen.

Schweiz

Tessiner Risotto

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

50	g	*durchwachsener Speck*
2	EL	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
200	g	*Rundkornreis (Arboris)*
400	ml	*Fleischbrühe*
70	g	*Sbrinz, gerieben, (ersatzweise geriebener Emmentaler Käse)*
1	Pr.	*Safran*
		Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Speck würfeln. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verstreichen. Die Zwiebel- und Speckwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

ca. 2 Min. 900 W

2. Den Reis zugeben, mit der Fleischbrühe auffüllen, ankochen und garziehen lassen.

3-5 Min. 900 W
15-17 Min. 270 W

Den Reis nach dem Garen ca. 3-5 Minuten stehen lassen.

3. Den Käse und den Safran untermischen und abschmecken.
Tipp:
Dazu passen geschmorte Pfifferlinge oder Champignons und ein gemischter Salat.

DEUTSCH

Nudeln, Reis und Knödel

Schweiz

Grießgnocchi

ergibt ca. 12-15 stück

Gesamtgarzeit: ca. 19-24 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde flache Auflaufform
(Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten

250 ml Milch
1 TL Butter oder Margarine
1 Pr. Salz
50 g Grieß
1 Eiweiß
1 Eigelb
50 ml Rahm (Crème fraîche)
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
1 EL Butter oder Margarine
30 g geriebener Sbrinz
(ersatzweise geriebener Emmentaler)

Zubereitung

1. Die Milch mit der Butter und dem Salz in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   3-4 Min. 900 W

2. Den Grieß zugeben, gut verrühren und abgedeckt ausquellen lassen.

   9-11 Min. 270 W

   Abkühlen lassen.
3. Das Eiweiß steifschlagen. Das Eigelb mit dem Rahm unter den Grieß rühren und den Eischnee unterheben.
4. Die Auflaufform einfetten. Mit zwei Suppenlöffeln Nocken abstechen und nebeneinander in die Form legen. Mit Butterflocken belegen und den Käse darüberstreuen. Auf dem hohen Rost gratinieren.

   7-9 Min. 270 W

   Die Gnocchi nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

   Tipp:
   Gnocchi werden als Hauptgericht serviert. Reichen Sie Spinat dazu.

Italien

Lasagne al forno

Gesamtgarzeit: ca. 26-30 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache, quadratische Auflaufform
(ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

300 g Tomaten aus der Dose
50 g Schinken, fein gewürfelt
1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
250 g Hackfleisch vom Rind
2 EL Tomatenmark (30 g)
Salz und Pfeffer
Oregano, Thymian, Basilikum
150 ml Rahm (Crème fraîche)
100 ml Milch
50 g geriebener Parmesankäse
1 TL gemischte gehackte Kräuter
1 TL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Muskatnuss
1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
125 g grüne Plattennudeln
1 EL geriebener Parmesankäse (5g)
1 EL Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinkenund Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.

   6-8 Min. 900 W

2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluss die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.

   16-18 Min. 450 W/230° C
   ca. 4 Min.

   Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Grießflammeri mit Himbeersauce

Gesamtgarzeit: ca. 15-20 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500	*ml*	*Milch*
40	*g*	*Zucker*
15	*g*	*Mandeln, gehackt*
50	*g*	*Grieß*
1		*Eigelb*
1	*EL*	*Wasser*
1		*Eiweiß*
250	*g*	*Himbeeren*
50	*ml*	*Wasser*
40	*g*	*Zucker*

Zubereitung

1. Milch, Zucker und Mandeln in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   3-5 Min. 900 W

2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen.

   10-12 Min. 270 W

3. Das Eigelb mit dem Wasser in einer Tasse verrühren und unter den heißen Brei rühren. Eiweiß steifschlagen und locker unterheben. Den Grießflammeri in Schälchen umfüllen.
4. Für die Sauce die Himbeeren waschen, vorsichtig trockentupfen und mit Wasser und Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen.

   2-3 Min. 900 W

5. Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.

Frankreich

Birnen in Schokolade

Poires au chocolat

Gesamtgarzeit: ca. 8-14 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4		*Birnen (600 g)*
60	*g*	*Zucker*
1	*Pck.*	*Vanillezucker (10 g)*
1	*EL*	*Birnenlikör, 30 Vol.-%*
150	*ml*	*Wasser*
130	*g*	*Zartbitterschokolade*
100	*g*	*Rahm (Crème fraîche)*

Zubereitung

1. Die Birnen im Ganzen schälen.
2. Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.

   1-2 Min. 900 W

3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.

   6-10 Min. 900 W

   Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.

4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.

   1-2 Min. 900 W

5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

   Tipp:
   Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

Österreich

Salzburger Nockerln

für 3 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 5-6 Minuten
Geschirr: Ovale flache Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

4		*Eiweiß*
1	*Pr.*	*Salz*
50	*g*	*Puderzucker*
1	*TL*	*Vanillezucker*
4		*Eigelb*
2	*EL*	*Mehl (20 g)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1	*EL*	*Puderzucker*

Zubereitung

1. Das Eiweiß mit dem Salz in einer weiten Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Den Puder- und Vanillezucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen.
2. Das Eigelb mit etwas Eiweiß verrühren und dann unter den Eischnee ziehen. Das Mehl darübersieben und ebenfalls unterheben.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Teig dritteln und die drei Teile nebeneinander in die Auflaufform setzen.
   Die Nockerln sofort auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

   5-6 Min. 270 W/230° C

   Sofort mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren.

DEUTSCH

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Dänemark

Beerengrütze mit Vanillesauce

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 8-12 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

150	g	Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
150	g	Erdbeeren, gewaschen und verlesen
150	g	Himbeeren, gewaschen und verlesen
250	ml	Weißwein
100	g	Zucker
50	ml	Zitronensaft
8		Blatt Gelatine
300	ml	Milch
		Mark einer 1/2 Vanilleschote
30	g	Zucker
15	g	Speisestärke

Zubereitung

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

5-7 Min.		900 W

Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.

2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluss noch einmal umrühren.

3-5 Min.		900 W

4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Tipp:
Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.

Österreich

Quarkstrudel

Topfenstrudel

Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten
Geschirr: Schüssel (1 l Inhalt)
Ovale flache Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

125	g	Mehl
1	EL	Öl
1/2		Ei
50	ml	Wasser
1/4		Mark einer Vanilleschote
50	g	Butter oder Margarine
2		Eigelb
75	g	Zucker
250	g	Quark (20 % F.i.Tr.)
50	ml	Sahne
2		Eiweiß
		Mehl zum Bestäuben
40	g	Butter oder Margarine
20	g	Semmelbrösel
30	g	Rosinen
1	TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit 1/2 EL Öl und dem Ei mit dem Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Nach und nach so viel Wasser unterkneten bis ein glatter elastischer Teig entsteht, der aber nicht kleben soll. Den Teig mit dem restlichen Öl bestreichen.
2. Ein heißes, nasses Geschirrtuch über den Teig legen und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Butter, das Eigelb, den Zucker und das Vanillemark mit dem Handrührgerät cremig rühren. Den Quark und die Sahne unterrühren.
Das Eiweiß steifschlagen und unterheben.
4. Ein trockenes Geschirrtuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf hauchdünn ausrollen.
5. Die Butter in der Schüssel schmelzen.

ca. 1 Min.		900 W

Den Teig mit der Butter bestreichen und mit Semmelbrösel bestreuen. Die Quarkmasse darauf verstreichen und die Rosinen auf der Masse verteilen.

6. Den Teig mit Hilfe des Tuches vorsichtig aufrollen.
7. Die Form einfetten. Den Strudel mit der Nahtseite nach unten in die Form legen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

17-19 Min.		450 W/230° C

Tipp:
Der Strudel kann heiß oder kalt serviert werden. Dazu passt Vanillesauce.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Spanien

Weiße Pfirsichberge

Melocotones nevados *ergibt ca. 8 Stück*

Gesamtgarzeit: ca. 6-7 Minuten
Geschirr: Runde flache Glasform (Durchm. ca. 24 cm)

Zutaten

470	*g*	*Pfirsichhälften, abgetropft, aus der Dose*
2		*Eiweiß*
35	*g*	*Zucker*
75	*g*	*gemahlene Mandeln*
35	*g*	*Zucker*
2		*Eigelb*
2	*EL*	*Cognac*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*

Zubereitung

1. Die Pfirsichhälften trockentupfen.
2. Das Eiweiß steifschlagen. Zum Schluss etwas Zucker einrieseln lassen.
3. Die Mandeln, den restlichen Zucker, das Eigelb und den Cognac miteinander verrühren.
4. Die Pfirsichhälften mit der Mischung füllen. Den Eischnee mit einem Spritzbeutel auf die Füllungen spritzen.
5. Die Form einfetten. Die Pfirsiche in die Backform setzen und auf dem niedrigen Rost gratinieren.

6-7 Min.		450 W

Schweden

Pistazienreis mit Erdbeeren

Pistaschris med zordgubbe

Gesamtgarzeit: ca. 23-30 Minuten
Geschirr: Hohe Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

125	*g*	*Langkornreis*
175	*ml*	*Milch*
175	*ml*	*Wasser*
1		*Vanilleschote*
1		*Prise Salz*
50	*g*	*Zucker*
250	*g*	*Erdbeeren*
40	*g*	*Zucker*
40	*ml*	*Cointreau (Orangenlikör, 40 Vol.-%)*
200	*ml*	*Sahne*
1		*Eiweiß*
50	*g*	*Pistazienkerne*

Zubereitung

1. Den Reis in die Schüssel geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Die Vanilleschote aufschlitzen, mit dem Salz und dem Zucker zum Reis geben und abgedeckt garen.

3-5 Min.		900 W
20-25 Min.		270 W

Den Reis nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

2. Die Erdbeeren halbieren, mit Zucker und Orangenlikör mischen.
3. Die Vanilleschote aus dem Reis herausnehmen und den Reis im Wasserbad unter Rühren erkalten lassen. Die Sahne und das Eiweiß getrennt steifschlagen. Zuerst die Pistazien, dann die Sahne und zum Schluss das Eiweiß unter den kalten Reis heben.
4. Den Reis in einer großen Schüssel anrichten. Eine Vertiefung hineindrücken und die Erdbeeren in die Vertiefung legen.

Deutschland

Kirschenmichel

Gesamtgarzeit: ca. 16-18 Minuten
Geschirr: Hohe, runde Auflaufform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

4		*altbackene Brötchen (160 g)*
375	*ml*	*Milch*
60	*g*	*Butter oder Margarine*
8	*EL*	*Zucker (80 g)*
4		*Eigelb*
1	*EL*	*Mehl*
30	*g*	*gehackte Mandeln*
		abgeriebene Schale einer Zitrone
4		*Eiweiß*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
350	*g*	*Sauerkirschen aus dem Glas, abgetropft*
2	*EL*	*Semmelbrösel*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*

Zubereitung

1. Die Brötchen in kleine Stücke schneiden und in der Milch einweichen.
2. Die Butter, den Zucker und das Eigelb mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Das Mehl, die Mandeln, die Zitronenschale und die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen zugeben und unterrühren.
3. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben.
4. Die Form einfetten. Abwechselnd den Brötchenteig und die abgetropften Kirschen in die Auflaufform füllen. Die oberste Schicht besteht aus Teig.
5. Den Auflauf mit Semmelbrösel bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Auf dem niedrigen Rost vorgeheizten Gerät garen.

16-18 Min.		630 W/230° C

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

DEUTSCH

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Schweiz

Möhrentorte

Rueblitorte *ergibt ca. 16 Stück*

Gesamtgarzeit: ca. 24 Minuten
Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
5		*Eigelb*
250	*g*	*Zucker*
250	*g*	*Möhren, fein geraspelt*
Saft		*einer Zitrone*
250	*g*	*gemahlene Mandeln*
80	*g*	*Mehl*
1	*EL*	*Backpulver*
5		*Eiweiß*

Zubereitung

1. Die Form einfetten.
2. Das Eigelb und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Die Möhren, den Zitronensaft und die Mandeln dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zufügen und gut verrühren.
3. Das Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen. Auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezepte ergibt ca. 1,1 kg).

Portionsautomatik

4. Nach dem Backen 5 Min. in der Form auskühlen lassen.

Frankreich

Apfelkuchen mit Calvados

Tarte aux pommes avec calvados *ergibt ca.12-16 Stücke*

Gesamtgarzeit: ca. 26 Minuten
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

200	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver*
100	*g*	*Zucker*
1	*Pck.*	*Vanillezucker*
1	*Pr.*	*Salz*
1		*Ei*
3-4	*Tropf.*	*Backöl Bittermandel*
125	*g*	*Butter*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
50	*g*	*gehackte Haselnüsse*
600	*g*	*Äpfel (Boskoop ca. 3-4 Stck.)*
		Zimt
2		*Eier*
1	*Pr.*	*Salz*
4	*EL*	*Zucker*
1	*Pck.*	*Vanillezucker*
4	*EL*	*Calvados (Apfelbranntwein)*
1 1/2	*EL*	*Speisestärke*
125	*g*	*Créme double*
		Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Zucker, Vanillezucker, Salz, das Ei, Bittermandelöl und Butter zufügen und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form einfetten, den Teig zwischen zwei Lagen Folie ausrollen und in die Form legen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen.
3. Die Haselnüsse auf dem Teigboden verteilen.
4. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten dachziegelartig auf die Haselnüsse legen und dünn mit Zimt bestäuben.
5. Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei eine Prise Salz und 1 EL Zucker einrieseln lassen. Eigelb, restlichen Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Calvados, Speisestärke und Créme double zufügen und unterschlagen. Den Eischnee unterheben und die Masse gleichmäßig auf den Apfelspalten verteilen. Auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezepte ergibt ca. 1,3 kg).

Portionsautomatik

Tipp:
Den Kuchen in der Form auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Deutschland

Käsekuchen

ergibt ca. 12-16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 43-49 Minuten
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

250	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver (3 g)*
125	*g*	*Butter oder Margarine*
30	*g*	*Zucker*
1		*Eigelb*
1-2	*EL*	*Wasser*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
750	*g*	*Quark, 20% F.i.Tr.*
300	*g*	*Zucker*
3		*Eigelb*
1	*Pck.*	*Vanillepuddingpulver (40 g)*
125	*ml*	*Milch*
30	*g*	*Rosinen, gewaschen*
4		*Eiweiß*

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Butter, den Zucker, das Eigelb und das Wasser zufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form einfetten, den Teig ausrollen und in die Form legen. Den Rand leicht hochziehen. Mit der Gabel den Teig mehrmals einstechen und den Teig auf dem niedrigen Rost vorbacken.

11-14 Min.		270 W/230° C

3. Den Quark mit dem Zucker, dem Eigelb, dem Puddingpulver, der Milch und den Rosinen gut verrühren.
4. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben. Die Quarkmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Auf dem niedrigen Rost backen.

32-35 Min.		270 W/160° C

5. Den Käsekuchen abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Frankreich

Birnenkuchen

Tarte aux poires *ergibt ca. 12-14 Stück*

Gesamtgarzeit: ca. 18-23 Minuten
Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Kleine Schüssel mit Deckel

Zutaten

150	*g*	*Mehl*
75	*g*	*Butter oder Margarine*
30	*g*	*Puderzucker*
1	*Pr.*	*Salz*
1		*Ei*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
250	*ml*	*Milch*
1	*Pr.*	*Salz*
2		*Eigelb*
20	*g*	*Zucker*
1/2	*Pck.*	*Vanillezucker (5 g)*
1	*EL*	*Speisestärke*
540	*g*	*Birnen aus der Dose, abgetropft*
120	*g*	*Stachelbeergelee*
1	*EL*	*kandierte Früchte*
1	*EL*	*Mandelblätter*

Zubereitung

1. Das Mehl, die Butter, den Puderzucker, das Salz und das Ei mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Backform einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Die Ränder etwas hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
   Auf dem niedrigen Rost backen.

9-11 Min.	[Mikrowelle+Umluft]	270 W/230° C
5-7 Min.	[Umluft]	230° C

3. Den Teig aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Die Milch und das Salz in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min.	[Mikrowelle]	900 W

5. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillezucker solange rühren, bis eine helle Creme entsteht. Die Stärke unterrühren. Die heiße Milch langsam dazugießen. Die Mischung in die Schüssel zurückgießen und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

1-2 Min.	[Mikrowelle]	900 W

6. Den Teig mit der Creme bestreichen. Die abgetropften Birnen darauf verteilen. Das Stachelbeergelee in die kleine Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 1 Min.	[Mikrowelle]	900 W

7. Die Birnen damit beträufeln und mit den kandierten Früchten und Mandelblättchen garnieren.

   Tipp:
   Sie sollten den Boden erst kurz vor dem Servieren belegen, damit er nicht durchweicht.

Deutschland

Vierfruchttorte

ergibt ca. 12-16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 18-25 Minuten
Geschirr: Runde Obstbodenform (Durchm. ca. 28 cm)
Zwei Schüsseln mit Deckel (Inhalt 2 l)

Zutaten

75	*g*	*Butter oder Margarine*
75	*g*	*Zucker*
1	*TL*	*Vanilleessenz*
2		*Eier*
150	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver (3 g)*
4	*EL*	*Milch*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
150	*g*	*Marzipanrohmasse*
1/2	*Pck.*	*Vanillepuddingpulver (20 g)*
2	*EL*	*Zucker (20 g)*
250	*ml*	*Milch*
1		*Banane (100 g), in Scheiben*
50	*g*	*Weintrauben, halbiert, entkernt*
150	*g*	*Mandarinen, abgetropft, aus der Dose*
100	*g*	*Pfirsiche, abgetropft, aus der Dose, in Spalten*
1	*Pck.*	*Tortengusspulver (11 g), klar*
250	*ml*	*klarer Fruchtsaft*

Zubereitung

1. Die Butter, den Zucker, die Vanilleessenz und die Eier mit einem Handrührgerät ca. 3 Minuten cremig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Abwechselnd das Mehl und die Milch unter die Buttermasse rühren.
2. Die Form einfetten und den Teig darin gleichmäßig verteilen. Den Teig auf dem niedrigen Rost backen.

10-12 Min.	[Mikrowelle+Umluft]	270 W/230° C
2-3 Min.	[Umluft]	230° C

   Den Tortenboden aus der Form stürzen und abkühlen lassen.
3. Die Marzipanrohmasse zwischen zwei Folien in Größe des Tortenbodens ausrollen. Auf den Tortenboden legen.
4. Das Puddingpulver mit dem Zucker und der Milch in eine Schüssel geben. Klümpchenfrei verrühren, abdecken und garen. Zwischendurch und zum Schluss einmal umrühren.

3-4 Min.	[Mikrowelle]	900 W

5. Den Pudding auf den Tortenboden streichen. Das Obst darauf verteilen.
6. Das Tortengusspulver im Fruchtsaft auflösen, in die Schüssel geben und garen. Zwischendurch und zum Schluss gut umrühren.

4-6 Min.	[Mikrowelle]	450 W

   Den Guss über den Früchten verteilen und abkühlen lassen.

   Tipp:
   Das Marzipan schmeckt besonders intensiv, wenn Sie die Torte ein paar Stunden stehen lassen.

DEUTSCH

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Quarkblätterteig-Gebäck

ergibt ca. 12 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 14-16 Minuten
Geschirr: Backblech (Durchm. ca. 30 cm)
Backpapier

Zutaten

200	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver (3 g)*
200	*g*	*Magerquark*
200	*g*	*Butter*
1	*Pr.*	*Salz*
		Marmelade für die Füllung
1		*Eiweiß*
1		*Eigelb*
1	*EL*	*Wasser*
		Puderzucker

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Den Magerquark, die Butter und das Salz zufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Hälfte des Teiges auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 1/2 cm dick ausrollen. Den Teig in 6 Quadrate schneiden (ca. 12x12 cm) und mit je einem Teelöffel Marmelade füllen.
3. Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen und übereinanderklappen, so dass ein Dreieck entsteht.
4. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Das Eigelb mit dem Wasser verrühren, die Teilchen damit bestreichen und auf das Backblech legen. Auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

   14-16 Min. | 230° C

   Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

5. Die restlichen 6 Blätterteig-Quadrate vorbereiten und abbacken.

   Tipp:
   Probieren sie auch andere Füllungen aus wie z.B. Nuss, Mandel, Marzipan oder Quark, ganze Früchte, Kompott oder pikante Füllungen.

Österreich

Gugelhupf

ergibt ca. 16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 23 Minuten
Geschirr: Gugelhupfform (Durchm. ca. 22 cm)

Zutaten

1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
170	*g*	*Butter oder Margarine*
140	*g*	*Puderzucker*
4		*Eigelb*
40	*g*	*Mandelstifte*
40	*g*	*Rosinen, gewaschen etwas abgeriebene Zitronenschale*
4		*Eiweiß*
280	*g*	*Mehl*
1	*Pck.*	*Backpulver (15 g)*

Zubereitung

1. Die Gugelhupfform einfetten.
2. Die Butter und den Puderzucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Nach und nach das Eigelb unterrühren. Die Mandelstifte, die Rosinen und die abgeriebene Zitronenschale zufügen. Gut verrühren.
3. Das Eiweiß steifschlagen und zufügen. Das Mehl und das Backpulver mischen, darübersieben und alles vorsichtig unterheben.
4. Den Teig in die Form geben und auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezepte ergibt ca. 0,9 kg).

   Portionsautomatik

Spanien

Mandelkuchen

Tarta de almendras *ergibt ca. 12 Stück*

Gesamtgarzeit: ca. 26-30 Minuten
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 24 cm)

Zutaten

2		*Blätterteigplatten (200 g), tiefgefroren*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
100	*g*	*Butter oder Margarine*
100	*g*	*Zucker*
		abgeriebene Schale einer Zitrone
4		*Eier*
1/2	*EL*	*Zimt*
200	*g*	*gemahlene Mandeln*

Zubereitung

1. Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen. Die Form einfetten.
2. Den Blätterteig auf Springformgröße ausrollen und in die Form legen. Mit der Gabel mehrmals einstechen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät vorbacken.

   8-10 Min. | 230° C

3. Die Butter und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Die Eier nach und nach zugeben und weiterschlagen. Die abgeriebene Zitronenschale und den Zimt zufügen. Nach und nach die Mandeln unterrühren.
4. Die Mandelmasse auf dem Blätterteig verteilen und auf dem niedrigen Rost backen.

   18-20 Min. | 200° C

5. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Spanien

Biskuitrolle "Arm des Zigeuners"

Brazo gitano *ergibt ca. 8-10 Stück*

Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten
Geschirr: Quadratische Form (ca. 24x24 cm)
Backpapier
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

3		*Eier*
90	*g*	*Zucker*
90	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver (3 g)*
250	*ml*	*Milch*
1		*Zimtstange*
		Schale einer Zitrone
75	*g*	*Zucker*
2	*EL*	*Speisestärke (20 g)*
2		*Eigelb*
2	*EL*	*Puderzucker (20 g)*

Zubereitung

1. Die Eier und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen, bis Luftblasen aufsteigen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, darübersieben und vorsichtig unterheben.
2. Die Form mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

10-12 Min.		270 W/200° C

3. Den Biskuitteig auf ein feuchtes mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Das Backpapier vorsichtig herunterziehen und den Teig sofort von einer Seite her mit dem Geschirrtuch aufrollen.
4. 200 ml Milch mit der Zimtstange, der Zitronenschale und dem Zucker in die Schüssel und abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min.		900 W

5. Die restliche Milch mit der Stärke und dem Eigelb verrühren. Die Zitrone und den Zimt aus der Milch nehmen und die Stärkemischung einrühren. Abdecken und garen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

ca. 2 Min.		900 W

6. Die Biskuitrolle wieder abrollen, mit der Creme bestreichen und vorsichtig aufrollen. Mit Puderzucker bestäuben.

Österreich

Linzer Bäckerei

ergibt ca. 70 Plätzchen

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten
Geschirr: Rundes Backblech (Durchm. ca. 30 cm)
Backpapier

Zutaten

280	*g*	*Mehl*
210	*g*	*Butter*
100	*g*	*Zucker*
100	*g*	*Mandeln, ungeschält und gerieben*
1		*Eigelb*
25	*ml*	*Zitronensaft (1/2 Zitrone)*
		etwas Zimt

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten und eine halbe Stunde kaltstellen.
2. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und runden Förmchen von ca. 5 cm Durchmesser ausstechen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und 12 Plätzchen darauflegen. Das Blech auf den niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät stellen und backen.

8-10 Min.		200° C

Nach dem Backen die Plätzchen auskühlen lassen. Dann erst vom Papier nehmen.

3. Die nächsten 12 Plätzchen vorbereiten und abbacken usw.

Tipp:
Die Plätzchen sehen sehr dekorativ aus, wenn Sie sie zur Hälfte mit Zartbitterkuvertüre überziehen.

Österreich

Schokolade mit Sahne

Schokolade mit Schlagobers *für 1 Portion*

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minuten
Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

150	*ml*	*Milch*
30	*g*	*Blockschokolade, geraspelt*
30	*ml*	*Sahne*
		Schokoladenstreusel

Zubereitung

1. Die Milch in die Tasse gießen. Die Blockschokolade, zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.

ca. 1 Min.		900 W

2. Die Sahne steifschlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.

Österreich

Wiener Milchkaffee

für 1 Portion

Gesamtgarzeit: ca. 1 1/2-2 Minute
Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

1		*Eigelb*
1	*EL*	*Zucker*
75	*ml*	*Milch*
75	*ml*	*Wasser*
2	*TL*	*löslicher Kaffee*
20	*ml*	*Rum*

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf den Rum in die Tasse füllen und gut verrühren. Erhitzen und zwischendurch einmal umrühren.

1 1/2-2 Min.		900 W

2. Den Rum in das heiße Getränk geben.

DEUTSCH

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Niederlande

Feuertrunk

Vuurdrank *für 10 Portionen*

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500 ml Weißwein
500 ml Rotwein, trocken
500 ml Rum, 54 Vol.-%
1 unbehandelte Apfelsine
3 Stangen Zimt
75 g Zucker
10 TL Kluntjes (Kandiszucker)

Zubereitung

1. Den Alkohol in die Schüssel gießen. Die Apfelsine dünn schälen, und die Apfelsinenschale mit dem Zimt und dem Zucker zum Alkohol geben. Den Feuertrunk abgedeckt erhitzen.

8-10 Min.		900 W

Die Apfelsinenschale und den Zimt herausnehmen.
In die Groggläser jeweils einen Teelöffel Kluntjes geben, den Feuertrunk hineingießen und servieren.

Großbritannien

Himbeerkonfitüre

Raspberry Jam *für 30 Portionen*

Gesamtgarzeit: ca. 11-13 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Konfitürengläser
Einmachpapier

Zutaten

500 g Himbeeren
250 g Gelierzucker (2:1)

Zubereitung

1. Die Himbeeren waschen, vermischen und abgedeckt erhitzen.

4-5 Min.		900 W

2. Umrühren und nochmals abgedeckt weiter garen.

7-8 Min.		450 W

3. Die Konfitürengläser gründlich reinigen, die Konfitüre einfüllen und sofort mit Einmachpapier verschließen.

Tipp:
Sie können auch aufgetaute Tiefkühlfrüchte verwenden.

Schweiz

Apfel-Chutney mit Rosinen

für 30 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 22-28 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Kleine Einmach- oder Marmeladengläser, Einmachpapier

Zutaten

4 harte Äpfel (500 g), geschält und gewürfelt
1 Zucchini (200 g), gewürfelt
3 Zwiebeln (150 g), fein gehackt
50 g Pflaumen, getrocknet und entsteint
250 g Rosinen
1 TL Wacholderbeeren
Salz
schwarzer Pfeffer, gemahlen
150 ml Weißwein
100 ml Apfelessig
250 g Zucker

Zubereitung

1. Alle Zutaten außer dem Zucker in eine Schüssel geben und abgedeckt erhitzen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-11 Min.		900 W

2. Den Zucker in die Früchte rühren und abgedeckt weitergaren.
Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

3-5 Min.		900 W
10-12 Min.		450 W

3. Die Gläser sorgfältig reinigen und abtrocknen. Das Chutney einfüllen und mit Einmachpapier verschließen.

Tipp:
Dieses Chutney passt hervorragend zu Fleischfondue, gegrilltem Fleisch und Reisgerichten.

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung		: 230V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,5 kW
	Grill	: 2,8 kW
	Grill/Mikrowelle	: 2,8 kW
	Heißluft	: 2,8 kW
	Heißluft/Mikrowlle	: 2,95 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 900 W (IEC 60705)
	Grill Heizelemente	: 1300 W (650 W x 2)
	Heißluft	: 1450 W
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz * (Gruppe 2/Klasse B)
Außenabmessungen	R-969	: 550 mm (B) x 368 mm (H) x 537 mm (T) **
	R-96ST-A	: 550 mm (B) x 368 mm (H) x 535 mm (T) **
Garraumabmessungen		: 375 mm (B) x 272 mm (H) x 395 mm (T) ***
Garrauminhalt		: 40 Liter ***
Drehteller		: ø 362 mm, Keramik
Gewicht		: 23 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

* Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen des europäischen Standards EN55011.
Das Produkt wird standardkonform als Gerät der Gruppe 2, Klasse B eingestuft.
Gruppe 2 bedeutet, dass das Gerät zweckbestimmt hochfrequente Energie in Form elektromagnetischer Strahlen zur Wärmebehandlung von Lebensmitteln erzeugt.
Gerät der Klasse B bedeutet, dass das Gerät für den Einsatz im häuslichen Bereich geeignet ist.

** In dieser Tiefenangabe wird die Tiefe des Türgriffs nicht berücksichtigt.

*** Der Garrauminhalt wird aus der max. gemessenen Breite, Tiefe und Höhe errechnet.
Die tatsächliche Aufnahmekapazität von Lebensmitteln ist jedoch geringer.

DIE TECHNISCHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

(F) **Chere cliente, cher client,**

Félicitations! Vous venez de faire l'acquisition d'un nouveau four à micro-ondes, qui va vous simplifier considérablement la vie en cuisine.
Vous serez agréablement surpris de voir tout ce qu'il est possible de faire avec votre four à micro-ondes combiné. Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer rapidement des aliments, mais également préparer des repas entiers. La combinaison du four à micro-ondes, de la convection d'air chaud et du gril permet de cuire et de dorer les aliments simultanément et bien plus rapidement que par l'utilisation de la méthode habituelle.
Dans notre cuisine test, notre équipe spécialisée dans les fours à micro-ondes a sélectionné les meilleures recettes du monde entier, rapides et faciles à préparer.
Inspirez-vous des recettes que nous avons choisies et préparez vos plats préférés au four à micro-ondes.
Il y a de nombreux avantages à posséder un four à micro-ondes, et vous ne pourrez que vous en réjouir:

- Les aliments peuvent être préparés directement dans les plats de service, ce qui réduira la vaisselle.
- Grâce aux temps de cuisson plus courts et à la faible quantité d'eau et de graisse utilisée, nombre de vitamines, minéraux et saveurs originales sont préservés.

Nous vous conseillons de lire avec attention le guide des recettes et les instructions d'utilisation.
Vous comprendrez dès lors plus aisément comment utiliser votre four.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans l'utilisation de votre four à micro-ondes combiné el dans l'élaboration de délicieuses recettes.
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

Livre de recette

F



Attention : votre produit comporte ce symbole. Il signifie que les produits électriques et électroniques usagés ne doivent pas être mélangés avec les déchets ménagers généraux. Un système de collecte séparé est prévu pour ces produits.

A. Informations sur la mise au rebut à l'intention des utilisateurs privés (ménages)

1. Au sein de l'Union européenne

Attention : si vous souhaitez mettre cet appareil au rebut, ne le jetez pas dans une poubelle ordinaire !

Les appareils électriques et électroniques usagés doivent être traités séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats de ces appareils.

Suite à la mise en oeuvre de ces dispositions dans les Etats membres, les ménages résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement* leurs appareils électriques et électroniques usagés sur des sites de collecte désignés.

Dans certains pays*, votre détaillant reprendra également gratuitement votre ancien produit si vous achetez un produit neuf similaire.

*) Veuillez contacter votre administration locale pour plus de renseignements.

Si votre appareil électrique ou électronique usagé comporte des piles ou des accumulateurs, veuillez les mettre séparément et préalablement au rebut conformément à la législation locale en vigueur.

En veillant à la mise au rebut correcte de ce produit, vous contribuerez à assurer le traitement, la récupération et le recyclage nécessaires de ces déchets, et préviendrez ainsi les effets néfastes potentiels de leur mauvaise gestion sur l'environnement et la santé humaine.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

Suisse : les équipements électriques ou électroniques usagés peuvent être ramenés gratuitement au détaillant, même si vous n'achetez pas un nouvel appareil. Pour obtenir la liste des autres sites de collecte, veuillez vous reporter à la page d'accueil du site www.swico.ch ou www.sens.ch.

B. Informations sur la mise au rebut à l'intention des entreprises

1. Au sein de l'Union européenne

Si ce produit est utilisé dans le cadre des activités de votre entreprise et que vous souhaitiez le mettre au rebut :

Veuillez contacter votre revendeur SHARP qui vous informera des conditions de reprise du produit. Les frais de reprise et de recyclage pourront vous être facturés. Les produits de petite taille (et en petites quantités) pourront être repris par vos organisations de collecte locales.

Espagne : veuillez contacter l'organisation de collecte existante ou votre administration locale pour les modalités de reprise de vos produits usagés.

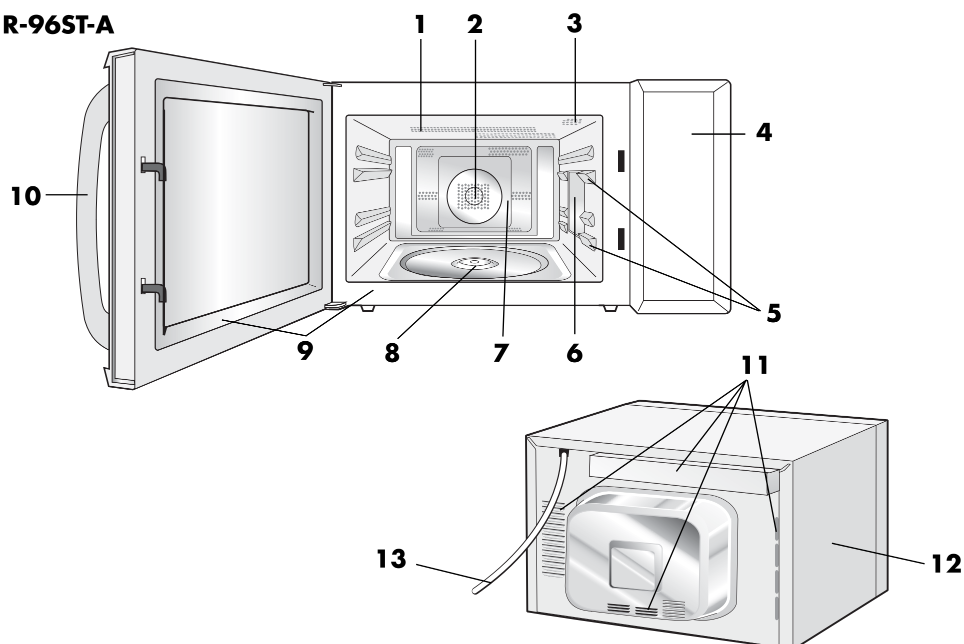
2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

FRANÇAIS



FOUR



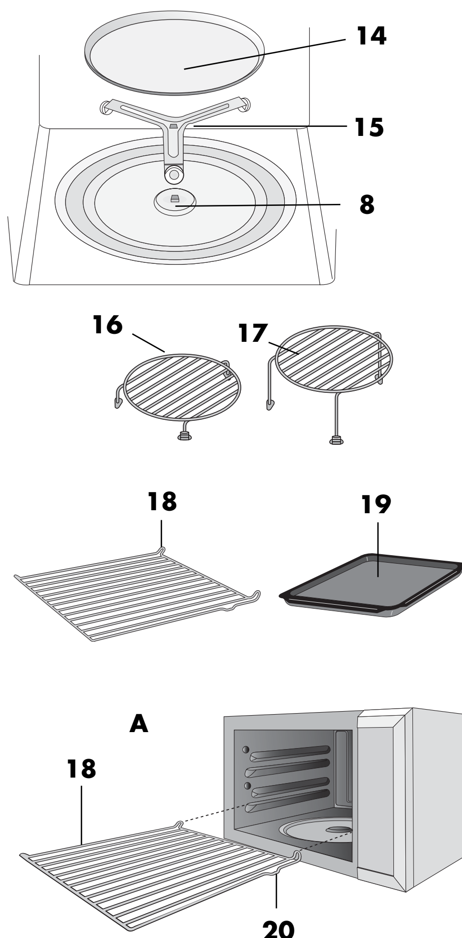
F

1 Elément chauffant du gril
2 Elément chauffant du convection
3 Eclairage du four
4 Tableau de commande
5 Supports d'étagère
6 Cadre du répartiteur d'ondes
7 Cavité du four
8 Entraînement
9 Joints de porte et surfaces de contact du joint
10 Poignée d'ouverture de la porte (R-969 est d'une conception différente.)
11 Ouvertures de ventilation
12 Partie extérieure
13 Cordon d'alimentation

ACCESSOIRES







HINWEIS:

- Das Gerät nur betreiben, wenn der Drehteller und der Drehteller-Träger korrekt installiert worden sind. Dies fördert ein gleichmäßiges Garergebnis. Ein schlecht installierter Drehteller kann klappern, sich nicht richtig drehen und dadurch das Gerät beschädigen.
- Der Drehteller dreht sich sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn. Die Drehrichtung kann sich bei jedem erneuten Starten des Geräts ändern. Dies hat keine Auswirkungen auf das Garergebnis.
- Bei der Bestellung von Zubehör teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells.

(F) ACCESSORIES

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:
14 Plateau tournant, **15** Pied du plateau, **16** Trépied bas (hauteur: 4 cm), **17** Trépied haut (hauteur: 15,5 cm), **18** un l'étagère carrée, **19** Plat de cuisson fourni, **20** Localisateur de plat.

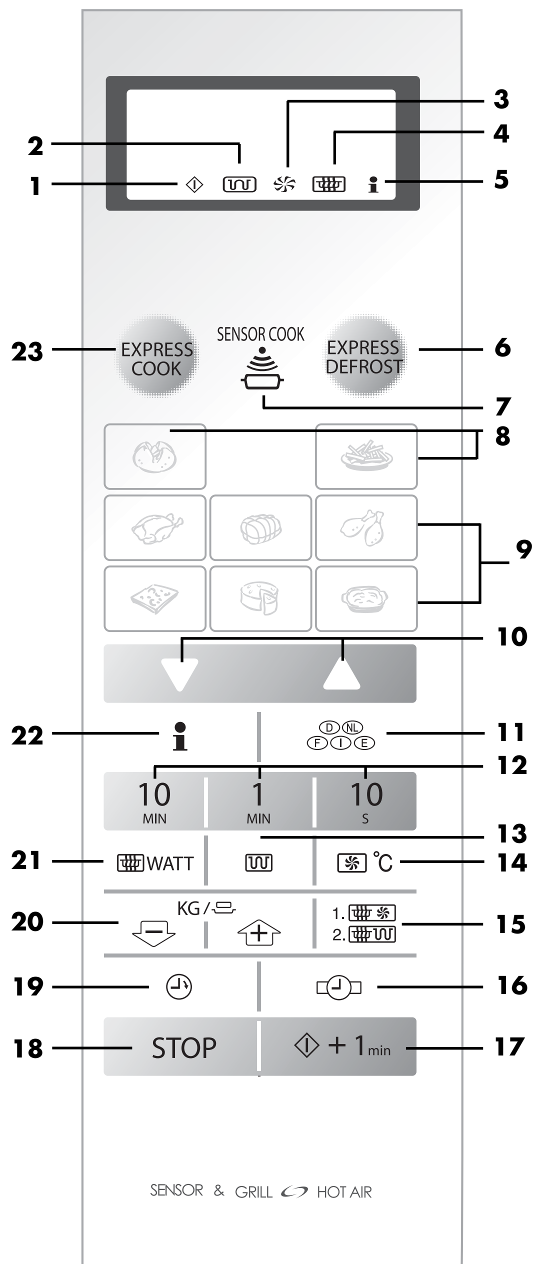
- Positionez le support de plateau tournant sur le mancon stué au centre du sol du four en veillant à tourner la PARTIE superieure (comportant le mot "TOP" gravé) du support vers le haut. Le support doit tourner librement autour du manchon.
- Placez le plateau tournant sur le support de plateau.
- Placez les supports supérieurs/inférieurs sur le plateau tournant si nécessaire. Ces plateaux sont prévus pour une cuisson en mode Convection, Cuisson combinée ou Gril.
- Utilisez le plat de cuisson et le plateau carré uniquement pour la convection. Voir page F-10. Lorsque l'on utilise les étagères carrées, toujours les placer sur les supports d'étagères comme illustré en fig. A. Lorque l'on utilise l'étagère carrée, s'assurer que le positionneur d'étagère est bien sur le côté droit.

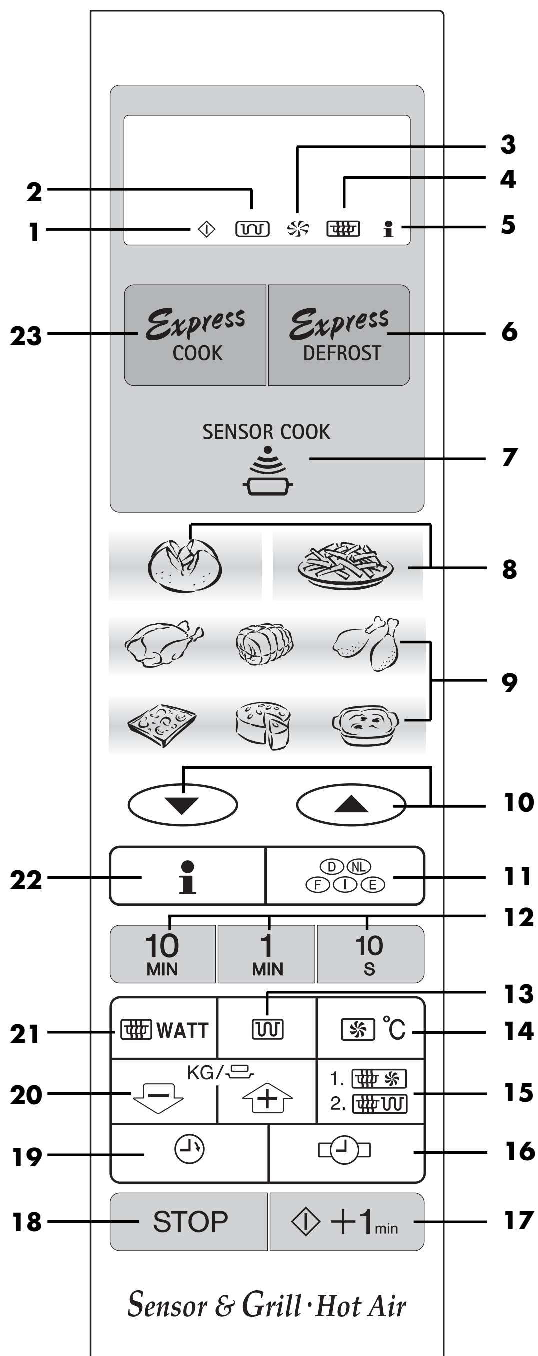
AVERTISSEMENT:

- Veillez toujours à ce que le plateau tournant et le support soient correctement montés afin de permettre une cuisson bien répartie. Un plateau tournant mal posé pourra cogner, ne pas tourner correctement et endommager le four.
- La table tournante tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le sens de rotation peut changer chaque fois que l'on met le four en marche. Cela n'affecte en rien la cuisson.
- Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments: le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre dépanneur agréé SHARP.



PANNEAU DE COMMANDE





PANNEAU DE COMMANDE





(F) TABLEAU DE COMMANDE

Affichage numérique et témoins

1 Témoin **CUISSON EN COURS**
2 Témoin **GRIL**
3 Témoin **CONVECTION**
4 Témoin **MICRO-ONDES**
5 Témoin **INFORMATION**

Touches de fonctionnement

6 Touche **DECONGELATION RAPIDE**
7 Touche **CUISSON SENSOR**
8 Touches **POMMES DE TERRE**
9 Touches **ACTION INSTANTANEE**
10 Touches **MOINS/PLUS**
11 Touche **LANGUE**
12 Touches **TEMPS**
13 Touche **GRIL**
14 Touche **CONVECTION**
Appuyer pour changer le réglage de la convection
15 Touche **MODE COMBINE**
micro-ondes avec CONVECTION
micro-ondes avec GRIL
16 Touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**
17 Touche ⟐ **(DEPART)/+1min**
18 Touche **STOP (ARRET)**
19 Touche **MINUTEUR**
20 Touches **POIDS DONNÉES**
21 Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes
22 Touche **INFO**
23 Touche **CUISSON RAPIDE**



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES : LES LIRE ATTENTIVEMENT ET LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT POUR CONSULTATIONS ULTERIEURES.

Pour éviter tout danger d'incendie

Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur enflammation.

Ce four est conçu pour être utilisé sur un plan de travail ou pour être encastré.

Ne placez jamais le four dans un meuble. Lorsque le four doit être encastré, les cadres d'installation EBR-9900 pour R-969 (W)/EBR-9910 pour R-969 (IN) et EBR-99ST pour R-96ST-A sous licence Sharp doivent être utilisés.

Ce dernier est disponible chez votre revendeur. Consultez les instructions d'installation du cadre ou demandez à votre revendeur la procédure d'installation correcte. Seule l'utilisation de ce cadre permet d'assurer la sécurité et la qualité du produit.

La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 16A minimum, ou un disjoncteur de 16A minimum.

Ce four devrait être alimenté qu'à partir d'un circuit électrique indépendant.

Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.

Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.

Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

Si vous observez la présence de fumées, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les flammes.

Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont bien conçus pour le four. Cf. pages F-33-34. N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes lorsque vous êtes en mode micro-ondes.

Lorsque vous réchauffez un plat dans un récipient en plastique ou en papier, surveillez le four pour prévenir le risque d'ignition.

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le pied du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation.

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four.

Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Pour éviter toute surchauffe et incendie, faites attention lorsque vous cuisinez ou réchauffez des plats ayant une forte proportion de sucre ou de graisse, par exemple des saucisses, des tartes ou des gâteaux. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.

a) La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
b) Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
c) Le joint de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
d) L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
e) Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, n'utilisez pas le four jusqu'à ce qu'il soit réparé par une personne qualifiée.

Vous ne devez rien réparer ou remplacer vous-même dans le four. Faites appel à un personnel qualifié. N'essayez pas de démonter l'appareil ni d'enlever le dispositif de protection contre l'énergie micro-onde, vous risqueriez d'endommager le four et de vous blesser.

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifier pas les loquets de sécurité de la porte.

N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Evitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Nettoyez le four à intervalles réguliers et retirez tous les gisements de nourriture. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page F-31. Le non-respect des consignes de nettoyage du four entraînera une détérioration de la surface susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil et de présenter des risques.

Si vous avez un STIMULATEUR CARDIAQUE, consultez votre médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions que vous devez prendre lors de l'utilisation du four.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



Pour éviter toute secousse électrique

Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.

N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.

Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.

Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.

Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agrée par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser.
Le fait de réchauffer des boissons au micro-ondes peut entraîner une ébullition explosive différée ; il faut donc être prudent lors de la manipulation du récipient.

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirer les rubans d'étanchéité et le couvercle avant tout utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.

Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page F-42).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour afin d'éviter qu'ils n'explosent. Retirer la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre et les saucisses avant de les cuire, car ils peuvent exploser.

Pour éviter toute brûlure

AVERTISSEMENT: Il faut remuer ou agiter le contenu des biberons et pots pour bébé et vérifier leur température avant de les consommer pour éviter toute brûlure.

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.

Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage et pour empêcher les ébullitions éruptives.

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées. Les pièces accessibles peuvent devenir très chaudes pendant l'utilisation. Maintenir les jeunes enfants à l'écart.

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.

Coupez en tranches les plats cuisinés farcis après chauffage afin de laisser s'échapper la vapeur et d'éviter les brûlures.

Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four por éviter les brûlures.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

AVERTISSEMENT:
Ne laisser les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données de manière à ce que les enfants puissent utiliser le four en toute sécurité et comprennent les dangers encourus en cas d'utilisation incorrecte.
Les personnes (y compris les enfants) dont les capacities physiques, mentales ou sensorielles sont réduites ou qui ne disposent pas des connaissances et de l'expérience requises ne doivent pas utiliser cet appareil sauf si elles sont sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qui leur aura donné des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil.
Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
Lorsque l'appareil est utilisé en mode **GRIL, CONVECTION, CUISSON COMBINEE, CUISSON RAPIDE, PDT** et **INSTANTANE,** le four ne doit être utilisé par les enfants que sous la surveillance d'un adulte, étant donné la température élevée qui y est produite.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet.
Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissement.
Vous ne devez pas modifier le four.
Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.
Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

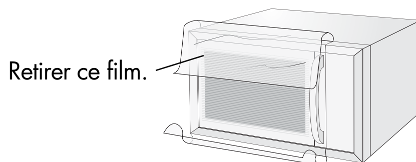
Pour éviter une anomalie de fonctionnement et pour éviter d'endommager le four.
Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommendation du mode d'emploi, voir page F-8. Sinon vous risquez d'endommager le four.
Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recette ne doit pas être dépassé.
N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique.
Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.
N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans le plateau tournant.
Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.
N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au **GRIL**, **CONVECTION,** en mode **CUISSON COMBINEE**, **CUISSON RAPIDE**, **POMMES DE TERRE** ou en mode **CUISSON SENSOR**, ces récipients peuvent fondre. Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.
Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

REMARQUES:
Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié.
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



INSTALLATION

1. Retirez tous les éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Jetez la feuille de polythène située entre la porte et la cavité. Retirez la totalité du film de protection ainsi que l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure de la porte.



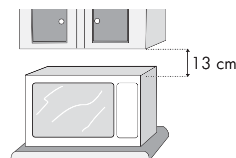
2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.

3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.
Ce four est conçu pour être utilisé sur un plan de travail ou pour être encastré. Ne placez jamais le four dans un meuble. Lors de l'encastrement du four dans un bloc-cuisine, reportez-vous à "Pour éviter tout risque d'incendie" à la page F-1.

4. La porte du four est parfois chaude durant la cuisson. Placez ou installez le four à 85 cm ou plus du sol. Empêchez les enfants de s'en approcher pour éviter qu'ils ne se brûlent.

5. Ne laissez le cordon d'alimentation au-dessus d'aucune surface chaude ou pointue, telle que la zone de ventilation du four.

6. Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 13 cm au-dessus du four.



7. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

AVANT UTILISATION



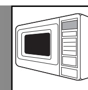
Le four dispose d'un mode d'économie d'énergie
1. Brancher le four, aucune donnée ne s'affiche.
2. Ouvrez la porte "CHOISIR LA LANGUE" clignote dans 5 langues.
   REMARQUE : une fois la langue sélectionnée à l'aide du bouton LANGUE, l'écran affichera le message "MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE POUR SORTIR DU MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE REGLER HORLOGE" lorsque vous brancherez le four sur la prise secteur.
3. Fermez la porte.
4. Sélectionner la langue (Voir ci-dessous).
   REMARQUE: si vous choisissez d'utiliser le four en allemand, il sera inutile de sélectionner la langue. Appuyez simplement sur le bouton **STOP (ARRET).** L'écran affichera ".0" et passera à l'étape 5.
5. Régler l'horloge (Voir page F-5).
6. Faites chauffer le four sans aliments (F-8).

GUIDE DE CUISSON INTEGRE:
Ce four dispose d'un système d'affichage des informations vous donnant accès à des instructions étape par étape pour une utilisation facile de chaque fonction, et ceci dans la langue de votre choix. La touche **INFO** permet d'obtenir des instructions sur chaque touche. Des voyants s'illuminent sur l'affichage lorsque vous appuyez sur une touche pour vous indiquer l'étape suivante.

REMARQUE:
Dans les explications suivantes de l'opération vous trouverez les touches opérantes du modèle R-96ST-A. Pour le R-969, l'écran digital, les indicateurs et les touches de fonctionnement sont identiques.

FRANÇAIS

CHOIX D'UNE LANGUE



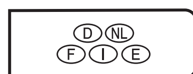
Appuyer sur **LANGUE**	LANGUE
1 fois	DEUTSCH
2 fois	NEDERLANDS
3 fois	FRANCAI
4 fois	ITALIAN
5 fois	ESPANOL

Le four est préréglé sur l' allemand mais il est possible de changer la langue. Pour choisir une autre langue, appuyer sur la touche **LANGUE** jusqu'à l'affichage de la langue désirée. Appuyer ensuite sur la touche ⚬ **(DEPART)/+1min**.

Exemple: Pour sélectionner **l'italien.**

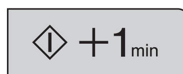
1. Choisir la langue désirée. Appuyer sur la touche **LANGUE** quatre fois.
2. Appuyez une fois sur le touche ⚬ **(DEPART)/+1min** pour démarrer le réglage.

Vérifier l'affichage:

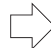


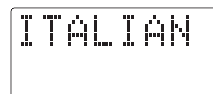
x4



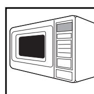


x1





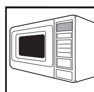
REMARQUE: La langue sélectionnée sera mémorisée, même si l'alimentation électrique est coupée.



TOUCHE STOP (ARRET)

STOP

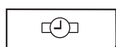
Utiliser la touche **STOP** (ARRET) pour:
1. Effacer une erreur lors de la programmation.
2. Faire une pause en cours de cuisson.
3. Annuler un programme en cours de cuisson (appuyer sur la touche **STOP** (ARRET) deux fois).

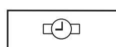


REGLAGE DE L'HORLOGE

Il existe deux modes de réglage: horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

Etape 1 **Etape 2**

 **x1**

 **x2**

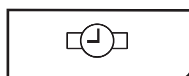
1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, appuyer une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 1.
2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 2.

Exemple: Pour régler l'horloge en mode 24 heures sur 23:35:

1. Choisir l'horloge 24 heures en appuyant deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.

2. Régler les heures. Appuyez sur les touches **TEMPS** jusqu'à ce que de l'heure correct apparaisse sur l'affichage (23).

3. Passer des heures aux minutes en appuyant une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.

 **x2**



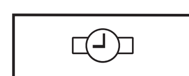


x2



x3



 **x1**

4. Régler les minutes (35).

5. Appuyant deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE** Démarrer l'horloge.

Vérifier l'affichage.

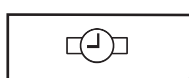


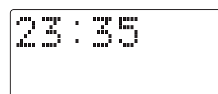
x3



x5

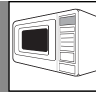


 **x1**



REMARQUE:
1. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
2. Si le four est en mode cuisson ou minuterie et si vous voulez connaître l'heure, appuyer sur la touche **REGLAGE HORLOGE**. Tant que la touche reste enfoncée, l'heure s'affiche.
3. S'il y a une coupure de courant, débranchez le four, rebranchez-le, ouvrez la porte puis refermez-la, l'écran indique "MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE POUR SORTIR DU MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE REGLER HORLOGE". Ce message s'affichera si vous avez déjà sélectionné la langue à l'aide de la touche **LANGUE**. Si cela se produit lorsque le four est en service, le programme est effacé, l'horloge est déréglée et vous devez la régler de nouveau.
4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre l'exemple ci–dessous.
5. Si vous ne réglez pas l'horloge, appuyez une fois sur la touche **ARRET (STOP)**. . 0 apparaît à l'affichage. A la fin du fonctionnement du four, réapparaît sur l'affichage au lieu de l'heure. . 0
6. Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service.

MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE



Votre four est livré préréglé en mode d'économie d'énergie. Si vous n'utilisez pas le four pendant 3 minutes, par exemple après son branchement ou à la fin d'une cuisson, l'alimentation électrique est coupée automatiquement. Pour remettre le four sous tension, ouvrez la porte, puis refermez-la.
Pour activer le mode d'économie d'énergie, procédez comme suit:

Exemple:
Pour activer le mode d'économie d'énergie: (il est actuellement 23:35)

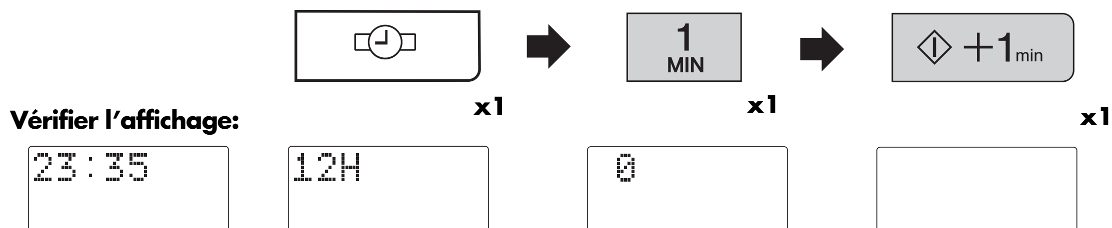
1. Vérifiez l'exactitude de l'heure affichée

2. Appuyez sur le touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.

3. Appuyez sur le touche **1 MIN** et vérifiez 0 affichée.

4. Appuyez sur le touche ⟐ **(DEPART)/+1min**. L'alimentation est coupée et aucune donnée n'est affichée.

FRANÇAIS

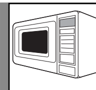


Vérifier l'affichage:

23:35 | 12H | 0 | (vide)

REMARQUE: il est possible d'appuyer sur le bouton **REGLAGE HORLOGE** à deux reprises à l'étape 2.

REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES



Votre four offre 5 niveaux de puissance. Afin de choisir le niveau de puissance pour la cuisson, suivre les conseils donnés dans la section des recettes. En général, les recommandations suivantes s'appliquent :

900 W: pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

630 W: pour cuire plus longtemps les aliments plus denses, tels que les rôtis, les pains de viande, les plats sur assiettes et les plats délicats tels que les sauces au fromage et les gâteaux de Savoie. Ce niveau de puissance réduit évitera de faire déborder vos sauces et assurera une cuisson uniforme de vos aliments (les côtés ne seront pas trop cuits).

450 W: convient aux aliments denses nécessitant une cuisson traditionnelle prolongée (les plats de bœuf par exemple). Ce niveau de puissance est recommandé pour obtenir une viande tendre.

270 W (décongélation): utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

90 W: pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

W = WATT

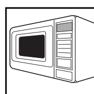
Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

1. Appuyez sur les touches **TEMPS** pour sélectionner le temps de cuisson.

2. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à l'affichage du niveau de puissance voulu. Si vous appuyez une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, 900 W s'affiche. Si vous passez le niveau voulu, continuez à appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à atteindre de nouveau le niveau voulu.

3. Appuyer sur la touche ⟐ **(DEPART)/+1min**.

REMARQUE: Si le niveau de puissance n'est pas sélectionné, il est mis automatiquement à pleine puissance 900 W.

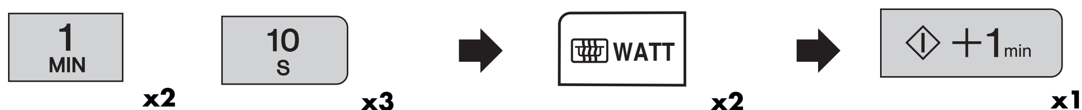


FONCTIONNEMENT MANUEL

Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 99 minutes et 90 secondes (99.90)

Exemple:
Pour réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 630 W.

1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant su les touche **TEMPS**. (2 min et 30 s).
2. Changer la puissance en appuyant sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.
3. Appuyez une fois sur le touche ⟐ **(DEPART)/ +1min** pour démarrer de la cuisson.



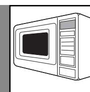
Vérifier l'affichage.



REMARQUES:
1. Si l'on ouvre la porte pendant la cuisson, le temps de cuisson affiché s'arrête automatiquement. Le compte à rebours reprend lorsque l'on referme la porte et que l'on appuie sur la touche ⟐ **(DEPART)/+1min** .
2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. La puissance s'affiche tant que la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** reste enfoncée.
3. Après utilisation du four, l'heure s'affiche à nouveau, si elle a été réglée.

AVERTISSEMENT: Ne jamais utiliser l'étagère carrée et le plat carré pour la cuisson micro-ondes ou la cuisson combinée car cela peut causer un arc électrique.

CUISSON AU GRIL



L'élément chauffant du gril situé en haut de la cavité du four ne comporte qu'un seul niveau de puissance.

Exemple:
Pour faire cuire du pain grillé au fromage pendant 5 minutes. Placer le pain sur le trépied haut.

1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.

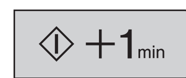
2. Choisir le mode GRIL en appuyant une fois sur la touche **GRIL**.

3. Appuyer une fois sur la touche ◇ **(DEPART)/ +1min** pour démarrer la cuisson.



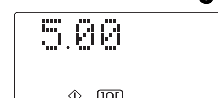
x5


x1



x1

Vérifier l'affichage.

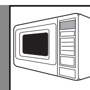


FRANÇAIS

1. Les trépieds haut ou bas sont recommandés pour la cuisson au gril. Il n'est par recommandé d'utiliser l'étagère carrée ou le plat carré pour griller.
2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du gril, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page précédente.
3. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.

FONCTIONNEMENT A VIDE



Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode gril ou convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.
Pour éviter ceci, faire fonctionner à vide en mode gril et convection (250˚ C) pendant 20 minutes avant la première utilisation du four.
IMPORTANT: De la fumée et des odeurs se dégagent pendant cette opération. Ouvrir les fenêtres et faire fonctionner le ventilateur d'aération de la pièce.

1. Saisir la durée de préchauffage requise en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.

2. Appuyer une fois sur la touche **GRIL** ou **CONVECTION**.

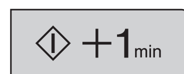
3. Appuyer une fois sur la touche ◇ **(DEPART)/+1min** pour démarrer la cuisson.



x2


x1

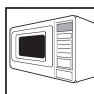

x1



x1


Le four commence à décompter. A la fin du fonctionnement à vide, ouvrir la porte pour laisser refroidir le four.

AVERTISSEMENT: La porte du four, les parois extérieures, l'intérieur du four et les accessoires deviennent chauds. Prendre soin d'éviter les risques de brûlures pendant que le four refroidit.



CUISSON PAR CONVECTION

Votre four peut être utilisé comme un four conventionnel à l'aide de la fonction de convection et des 10 températures de four préréglées.
Le préchauffage est recommandé pour obtenir de meilleurs résultats (en particulier quand on utilise l'étagère carrée ou le plat carré).

Touche **CONVECTION**	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. du four (° C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

Exemple 1: Cuisson avec préchauffage
Pour préchauffer à 200° C et cuire pendant 20 minutes à 200° C.

1. Saisir la température de préchauffage voulue en appuyant 5 fois sur la touche **CONVECTION**. L'affichage indique 200° C.

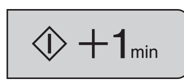
2. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1min** pour démarrer le préchauffage.

Lorsque la température de préchauffage est atteinte et le signal sonore retentit, l'affichage indique 200° C, ouvrir la porte et placer les aliments dans le four. Fermer la porte.



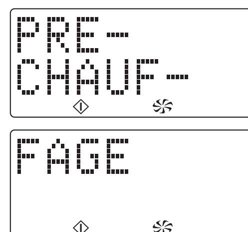
x4





x1





3. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.

4. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1min**.

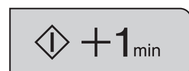
Vérifier l'affichage.





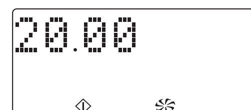
x2





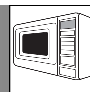
x1





REMARQUES:

1. Lorsque préchauffage le four, laisser la table tournante dans le four.
2. Après le préchauffage, si vous voulez cuire à une température différente, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que le réglage voulu apparaisse sur l'affichage. Dans l'exemple ci-dessus, pour modifier la température, appuyer sur la touche **CONVECTION** après avoir saisi la durée de cuisson.
3. Lorsque le four atteint sa température de préchauffage programmée, il reste automatiquement à la température de préchauffage pendant 30 minutes. Au bout de 30 minutes, l'affichage passe à l'heure, si l'horloge est réglée. Le programme **CONVECTION** sera annulé.
4. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS'.
5. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".
6. Quand est-ce que vous faites-vous cuire en utilisant l'étagère dans la position inférieure avec le plateau carré en métal, tournez la nourriture 180 degrés à mi-chemin par la cuisine.



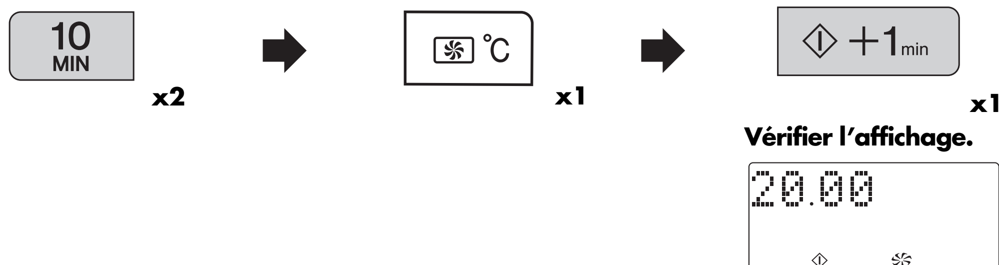
Exemple 2: Cuisson sans préchauffage

Pour faire cuire à 250° C pendant 20 minutes.

1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.

2. Sélectionner la température de cuisson voulue (250° C).

3. Appuyer sur la touche ⟐ **(DEPART)/+1min**.



Vérifier l'affichage.

20.00

REMARQUE:

1. Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.

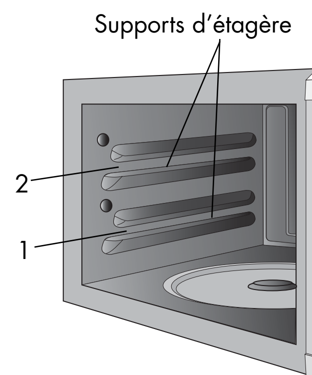
2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page F-8.

3. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS'.

AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.

NOTES SPECIALES POUR L'ETAGERE CARREE & LE PLAT CARRE:

1. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée ou le plat carré, placer l'étagère ou le plat à la position 1. Lorsque l'on utilise les deux en même temps, placer le plat carré à la position 1 et l'étagère carrée à la position 2 comme représenté sur l'illustration.



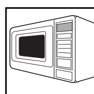
2. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée et/ou le plat carré, laisser la table tournante dans le four.

3. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée ou le plat carré, tourner le plat carré ou le bol ou le plat posé sur l'étagère carrée de 180 degrés à mi cuisson pour obtenir les meilleurs résultats.

4. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée, suivre les indications ci-dessous :
- Ne pas placer de bol ou de plat de nourriture pesant plus de 5 kg sur l'étagère carrée.
- S'assurer que l'étagère carrée est en position correcte et qu'elle ne vibre pas.
- Pour sortir le plat une fois cuit, tirer l'étagère carrée jusqu'à ce qu'elle soit légèremnt verrouillée, puis sortir le plat.

5. Certaines recettes impliquant l'utilisation de l'étagère carrée ou du plat carré sont incluses dans ce manuel d'utilisation. Prière de se référer aux pages F-29-30.

6. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".



CUISSON COMBINEE

Ce four dispose de 2 modes de cuisson **COMBINEE** pour une cuisson associant micro-ondes et gril ou micro-ondes et convection. Pour sélectionner le mode de cuisson **COMBINEE**, choisir d'abord la durée de cuisson et appuyer sur la touche **MODE COMBINE** jusqu'à l'affichage du réglage voulu.
En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

Touche **MODE COMBINE**	Méthode de cuisson	Puissance micro-ondes	Affichage
Combinee 1 1. 2. x1	MICRO 270 W CONV. 250° C	90 W - 630 W	
Combinee 2 1. 2. x2	MICRO 270 W GRIL	90 W - 900 W	

REMARQUES:
- Pour modifier les niveaux de puissance micro-ondes, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
- Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
- Pour **Combinee 1** la température du four peut passer de 40° C à 250° C en 10 étapes.

Exemple 1:
Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide du MODE COMBINE 1 (puissance micro-ondes 90 W et CONVECTION 200° C).

1. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min) en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.



x2



2. Appuyer 1 fois sur la touche **MODE COMBINE**.



x1



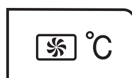
3. Appuyer 1 fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (90 W).



x1



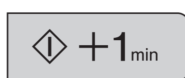
4. Appuyer 3 fois sur la touche **CONVECTION** (200° C).



x3



5. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1min**.



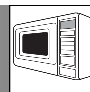
x1



Vérifier l'affichage.



CUISSON COMBINEE



Exemple 2:
Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide du MODE COMBINE 2 (puissance micro-ondes 90 W et GRIL).

1. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min) en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.



x2



2. Appuyer 2 fois sur la touche **MODE COMBINE**.



x2



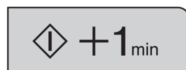
3. Appuyer deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (90 W).



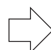
x1



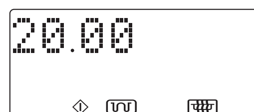
4. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1min**.



x1



Vérifier l'affichage.

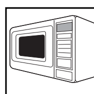


REMARQUE:
Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS'.

AVERTISSEMENT:

1. **L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, <u>utilisez des gants de cuisine épais</u> lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.**
2. Ne jamais utiliser l'étagère carrée et le plat carré pour la cuisson micro-ondes ou la cuisson combinée car cela peut causer un arc électrique.

FRANÇAIS



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Il est possible de saisir un maximum de 4 séquences, comprenant le temps et mode de cuisson normale

Exemple:

Pour cuire: 5 minutes à la puissance 900 W (Etape 1)
16 minutes à la puissance 270 W (Etape 2)

ETAPE 1

1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.

2. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant une fois (une fois) sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.



x5





x1



ETAPE 2

3. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant 1 fois sur la touche **10 MIN** et en appuyant 6 fois sur la touche **1 MIN**.

4. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant quatre fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.

5. Appuyer une fois sur la touche ⟐ **(DEPART)/+1min** pour démarrer la cuisson.





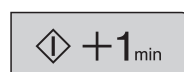
x1 x6





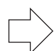
x4

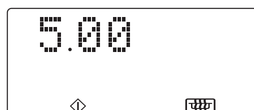




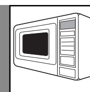
x1

Vérifier l'affichage.





(Le four cuira d'abord pendant 5 minutes à puissance 100 P, puis pendant 16 minutes en 270 W)



2. Touches **MOINS** (▼)**/ PLUS** (▲)

Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) vous permettent de diminuer ou d'augmenter facilement les réglages programmés (pour une cuisson plus ou moins avancée) en MODE AUTOMATIQUE ou en cours de cuisson.

a) 1. Modification de la durée des programmes automatiques pour CUISSON RAPIDE et DECONGELATION RAPIDE :

Appuyez sur le Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) avant d'entrer le poids et d'appuyer sur le touche ⟐ **(DEPART)/+1min** .

Exemple:

Pour faire cuire 0,2 kg de gratin à l'aide de la touche **CUISSON RAPIDE** et de la touche **PLUS** (▲).

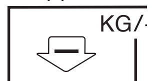
1. Sélectionner le programme **CUISSON RAPIDE** pour gratin en appuyant 3 fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.



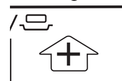
x3



2. Appuyez sur les touches Touches **POIDS DONNÉES** jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.



ou



x5 **x1**

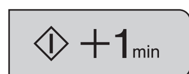


3. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **PLUS** (▲).



x1

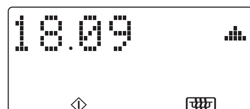
4. Démarrage de la cuisson.



x1



Vérifier l'affichage.



b) 2. Modification de la durée des programmes automatiques pour CUISSON SENSOR/POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE.

Appuyez sur le Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) après choix du menu (dans 2 secondes).

Exemple:

Pour faire cuire 0,2 kg de pommes frites à l'aide de la touche **POMMES DE TERRE** et de la touche **MOINS** (▼).

1. Sélectionner le programme POMMES DE TERRE pour pommes frites en appuyant une fois sur la touche **POMMES FRITES**.



x1



2. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **MOINS**.



x1



3. Le four commence la cuisson automatiquement.



REMARQUES:

Pour annuler les réglages **MOINS** ou **PLUS**, appuyer à nouveau sur la touche.

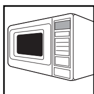
Pour passer de **PLUS** à **MOINS**, appuyer simplement sur la touche **MOINS** (▼).

Pour passer de **MOINS** à **PLUS**, appuyer simplement sur la touche **PLUS** (▲).

c) Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement:

Vous pouvez augmenter ou diminuer la durée de cuisson par multiples de 1 minute en appuyant sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲).

REMARQUE: Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

3. FONCTION +1min

La touche (DEPART)/+1min vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:



a) Démarrage direct

Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 900 W du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche **(DEPART)/+1min**.

REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **(DEPART)/+1min** peut être utilisée uniquement dans la 3 minutes qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRET (STOP)**.

b) Allongement du temps de cuisson

Vous pouvez allonger le temps de cuisson par incrément d'une minute lorsque vous appuyez sur le touche et que le four fonctionne.

REMARQUE: Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.

4. VERIFICATION DES REGLAGES PENDANT LE FONCTIONNEMENT DU FOUR

Vous pouvez vérifier le niveau de puissance, l'heure, la température du four.

VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE:

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance.

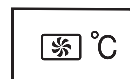
Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, le niveau de puissance est affiché



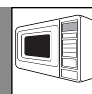
VERIFICATION DE LA TEMPERATURE DE CONVECTION:

Pour vérifier la température de convection en cours de cuisson, appuyer sur la touche **CONVECTION**.
Pendant le préchauffage du four, vous pouvez contrôler la température du four

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, la température de convection en ° C s'affiche.

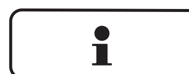


AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



5. Touche **INFO**

Des informations utiles sont associées à chaque touche. Pour obtenir ces informations, appuyer sur la touche **INFO** avant d'appuyer sur la touche voulue.

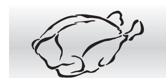


x1

1. Sélectionner la fonction **INFORMATION**.



Exemple:
Pour obtenir des informations sur le programme de INSTANT ACTIONEE, Poulet roti:

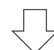


x1

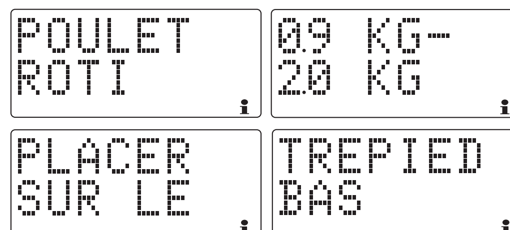
2. Sélectionner le programme **INSTANT ACTIONEE** pour poulet roti en appuyant un fois sur la touche **INSTANT ACTIONEE**.

REMARQUES:
1. Le message d'information se répète deux fois, puis l'affichage indique l'heure.
2. Pour annuler l'affichage d'informations, appuyer sur la touche **STOP** (ARRET).

FRANÇAIS



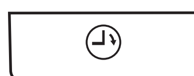
Vérifier l'affichage:



6. FONCTION MINUTEUR
Vous pouvez utiliser le minuteur même lorsque vous n'utilisez pas le micro-ondes, par exemple pour minuter la cuisson des oeufs sur une plaque conventionnelle.

Exemple: Pour régler le minuteur par 5 minute:

1. Appuyer une fois sur la touche **MINUTEUR**.



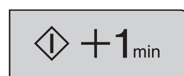
x1

2. Appuyant cinq fois sur la touche **1 MIN**.



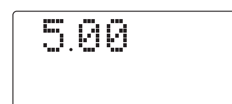
x5

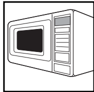
3. Appuyer une fois sur la touche ⟐ **(DEPART)/ +1min** pour démarrer la minuteur.



x1

Vérifier l'affichage.





CUISSON EXPRESS & DECONGELATION EXPRESS

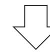
En **FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson. Il offre 3 programmes **CUISSON RAPIDE** et 7 programmes de **DECONGELATION RAPIDE**.





Avertissement:
Pour les programmes CUISSON RAPIDE:
L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats deviennent très chauds. Afin d'éviter de vous brûler, utilisez des gants de cuisine épais pour retirer les aliments ou le plateau tournant du four.

Comment utiliser cette **CUISSON RAPIDE** et **DECONGELATION RAPIDE**:

1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **CUISSON RAPIDE** ou **DECONGELATION RAPIDE** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.
2. Pour augmenter le poids, Appuyez sur les touches **POIDS DONNÉES** () jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.

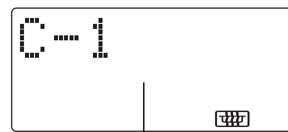
- Indiquer uniquement le poids des aliments. Ne pas tenir compte du poids du récipient.
- Pour les aliments de poids supérieur ou inférieur aux poids/quantités donnés dans le tableau, faire cuire sans utiliser le programme automatique.

3. Les temps de cuisson programmés sont des durées moyennes. Pour diminuer ou augmenter ces durées, utiliser la touche **MOINS** (▼) ou la touche **PLUS** (▲) respectivement. Voir page F-14 pour plus de détails.
   Pour les meilleurs résultats, suivre les instructions de cuisson données dans le livre de recettes.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche ⟐ **(DEPART)/+1min**.
   S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche ⟐ **(DEPART)/+1min**.

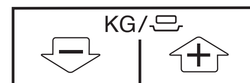
   La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement.

1. 

x1



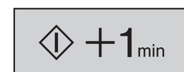
Numéro de menu

2. 

Touche **POIDS DONNÉES**

3. 

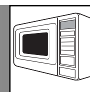
Touches **MOINS/PLUS**

4. 

Touche ⟐ **(DEPART)/+1min**

REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **CUISSON EXPRESS** et **DECONGELATION RAPIDE**.

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

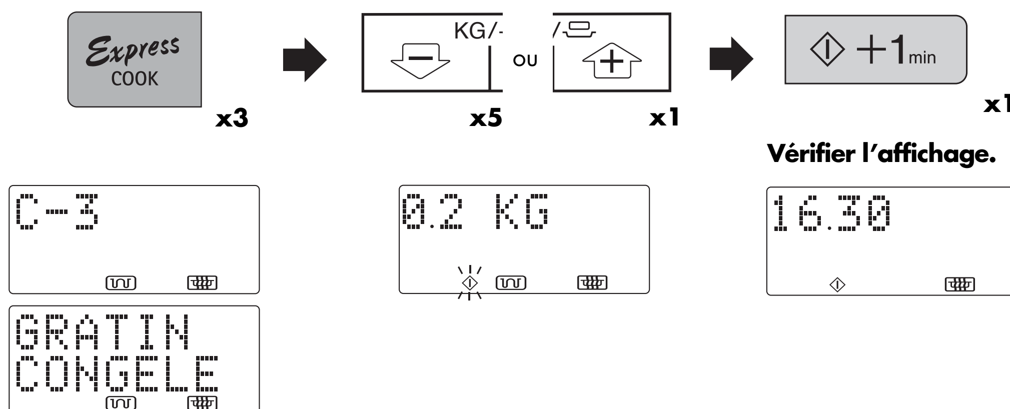


Exemple: Pour faire cuire des gratin de 1,0 kg avec **CUISSON AUTOMATIQUE**.

1. Pour Gratin surgelés, appuyant trois fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.

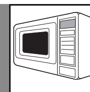
2. Appuyez sur les touches Touches **POIDS DONNÉES** jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.

3. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1min**.



FRANÇAIS

TABLEAU DE CUISSON RAPIDE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
C-1 Cuisson Plats préparés surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) Type remuable e.g. Tortellini, Chili con carne	0,3 - 1,0 kg* (100 g) * Si le constructeur recommande d'ajouter de l'eau, calculer la quantité totale de liquide supplémentaire pour le programme	• Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes. • Ajouter du liquide si le constructeur le recommande. • Couvrir à l'aide d'un couvercle. • Lorsque le signal sonore retentit, remuer et recouvrir. • Après cuisson, remuer et laisser reposer 1-2 minutes environ.
C-2 Cuisson Légumes surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	• Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau). • Couvrir à l'aide d'un couvercle. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau. • Après cuisson, laisser reposer 1-2 minutes environ. **REMARQUE:** Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.
C-3 Cuisson Gratin surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,6 kg (100 g) Plat à gratin Trépied bas	• Retirez la gratin de son récipient d'origine et placez-le dans un plat à gratin qui convient. • Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe d'eau. • Placez le gratin sur le trépied bas. • Après cuisson, laisser reposer 5 minutes environ.

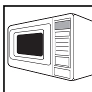
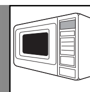


TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
D-1 **Décongélation** Steaks, Côtelettes (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	• Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redisposer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.
D-2 **Décongélation** Viande de rôti (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	• Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la viande sur l'assiette. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner Protégez les parties décongelées avec du papier d'aluminium. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. (Pour 1,1 kg - 2,0 kg). • Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation.
D-3 **Décongélation** Viande hachée (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) film alimentaire transparent (Voir remarque à la page F-20.)	• Couvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent. • Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant. • Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. • Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5-10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.
D-4 **Décongélation** Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	• Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redisposer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.
D-5 **Décongélation** Volaille (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	• Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner et répéter chaque fois que le four s'arrête et que le signal sonore retentit. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation. • Enfin, laver la volaille sous l'eau courante.
D-6 **Décongélation** Gâteau (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Plat	• Retirez l'emballage du gâteau. • Placez sur un plat au centre du plateau tournant. • Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15-30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
D-7 Décongélation Pain (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plat	• Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches. • Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées. • Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. • Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5-10 minutes pour compléter la décongélation.

REMARQUES: Décongélation rapide

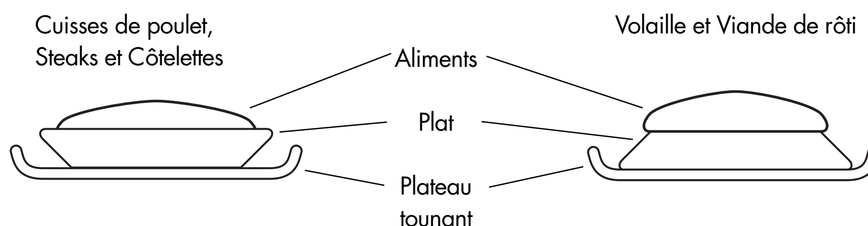
1 Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés en une couche.

2 Congelez la viande hachée en tranches fines.

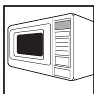
3 Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.

4 La volaille doit être cuit immédiatement après décongélation.

5 Pour D-1, D-2, D-4 et D-5 disposer les aliments dans le four comme indiqué:



FRANÇAIS



CUISSON PAR CAPTEUR

Ce four est muni d'un capteur d'humidité. Ce capteur détecte l'humidité produite par les aliments au cours de leur cuisson et règle le temps de cuisson et la puissance à utiliser en fonction de la nature des aliments et de leur quantité.
La touche **CUISSON PAR CAPTEUR** offre le moyen d'utiliser l'un des huit programmes suivants sans qu'il soit nécessaire de préciser la quantité d'aliments.
Pour choisir un programme de cuisson commandée par **CAPTEUR**, appuyez sur la touche **CUISSON PAR CAPTEUR** jusqu'à ce que le numéro du programme désiré s'affiche.
Veuillez toujours vous reporter au tableau **CUISSON PAR CAPTEUR** page F-22 avant d'utiliser cette fonction.

REMARQUES :

1. Une fois le four branché, attendez 3 minutes avant d'utiliser la fonction **CUISSON PAR CAPTEUR**.
2. Une fois le programme **CUISSON PAR CAPTEUR** démarré, veillez à ne pas ouvrir la porte ni à appuyer sur la touche **STOP** (ARRET) jusqu'à ce que le temps de cuisson restant s'affiche sur l'écran, sauf pour remuer ou retourner les aliments conformément aux instructions. La technologie Sensor Cook (Cuisson par capteur) détecte l'humidité qui se dégage des aliments pendant la cuisson et détermine le temps de cuisson. Le fait d'ouvrir la porte ou d'arrêter le four modifiera la teneur en humidité et affectera le résultat de la cuisson.
3. Assurez-vous que les aliments sont parfaitement cuits avant de servir. Si une cuisson supplémentaire s'avère nécessaire, cuisez-les manuellement.
4. Essuyez l'humidité présente à l'extérieur des boîtes de cuisson et à l'intérieur du four à l'aide d'un chiffon sec ou d'une serviette en papier avant d'utiliser la fonction **CUISSON PAR CAPTEUR.**
5. Pour modifier le résultat de la cuisson, touchez **MOINS** (▼) ou **PLUS** (▲) après choix du menu. Pour de meilleurs résultats, consultez le tableau de cuisson.
6. Si vous devez manipuler les aliments (par exemple pour les retourner ou les remuer), ouvrez la porte, suivez les instructions, refermez la porte, puis appuyez sur la touche ◈ **(DEPART)/+1min**.
7. Pour cuire des aliments dont le poids diffère des poids/quantités indiqués dans les tableaux de cuisson, cuisinez manuellement (voir livre de cuisine séparé).

Exemple: Supposons que vous souhaitiez cuire 300 g de légumes frais.

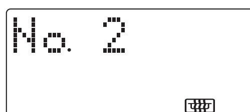
1. Pour légumes frais, appuyant deux fois sur la touche **CUISSON PAR CAPTEUR**.

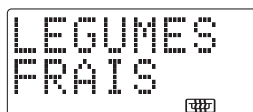
SENSOR COOK

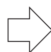


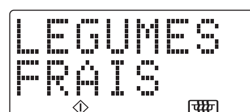
x2

2 secondes plus tard, la cuisson débute. Vérifiez l'affichage. Lorsque le capteur détecte la vapeur émise par les aliments, le temps de cuisson restant s'affiche.



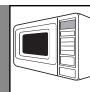




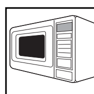


REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **CUISSON PAR CAPTEUR**.

TABLEAU DE CUISSON PAR CAPTEUR



<table>
<tr><th>MENU Nu.</th><th>QUANTITÉ/ UTENSILES</th><th>PROCÉDURE</th></tr>
<tr><td>Nu. 1
Ragoûts
(Temp. initiale des aliments 5 - 20° C)</td><td>200 - 1000 ml
Tasse o bol (pour plus 200 ml) et film plastique micro-ondes</td><td>• Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes.
• Placer les tasses de manière décentrée sur le plateau tournant.
• Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.
REMARQUE: Si le film pour four à micro-ondes n'est pas percé de trous, pratiquez 5 trous dans le cas d'un bol et 2 trous dans le cas d'une tasse.</td></tr>
<tr><td>Nu. 2
Légumes frais
(Temp. initiale des aliments 20° C)
e.g. Choux-fleurs, Broccolis, Fenouils</td><td>0,1 - 0,8 kg
Bol et couvercle</td><td>• Couper en petits morceaux (lamelles, dés ou tranches).
• Ajouter la quantité d'eau nécessaire et saler à votre goût (1 CS par 100 g)
• Recouvrir d'un couvercle.
• Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 2 minutes.</td></tr>
<tr><td>Nu. 3
Riz
(Temp. initiale des aliments 20° C)
<table><tr><th>Riz</th><th>Bouillant l'eau</th></tr><tr><td>100 g
200 g
300 g</td><td>250 ml
450 ml
650 ml</td></tr></table></td><td>0,1 - 0,3 kg
Grand bol et couvercle</td><td>• Placez dans un grand bol et ajoutez de l'eau.
• Couvrez.
• Placez le plat au centre du plateau tournant.
• Lorsque le signal sonore retentit, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start).
• Lorsque le signal sonore retentit à nouveau, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start).
• Laissez reposer 10 minutes après la cuisson.</td></tr>
<tr><td>Nu. 4
Pâtes
(Temp. initiale des aliments 20° C)
<table><tr><th>Pâtes</th><th>Bouillant l'eau</th></tr><tr><td>100 g
200 g
300 g</td><td>250 ml
550 ml
800 ml</td></tr></table></td><td>0,1 - 0,3 kg
Grand bol et couvercle</td><td>• Placez dans un grand bol et ajoutez de l'eau.
• Couvrez.
• Placez le plat au centre du plateau tournant.
• Lorsque le signal sonore retentit, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start).
• Lorsque le signal sonore retentit à nouveau, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start).
• Laissez reposer 2-3 minutes après la cuisson.</td></tr>
<tr><td>Nu. 5
Filets de poisson en sauce
(Temp. initiale des aliments: Poisson 5° C, Sauce 20° C)</td><td>0,4 - 1,6 kg*
(poisson: 0,2 - 0,8 kg)
(sauce: 0,2 - 0,8 kg)
Plat à gratin et couvercle plastique micro-ondes
* Total poids de poisson et sauce</td><td>• Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre.
• Etaler la sauce préparée sur le filet de poisson.
• Recouvrir de film plastique micro-ondes et faire cuire.
• Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes.
Voir recettes pour les sauces à la page F-23.
REMARQUE: Utilisez une grande casserole pour éviter tout débordement.</td></tr>
<tr><td>Nu. 6
Confiture
(Temp. initiale des aliments 20° C)</td><td>0,5 - 1,5 kg*
Casserole de 3.5 l
* Total poids de Fruits et Sucre</td><td>• Respectez les quantités données dans les recettes. Voir page F-24.
• Si nécessaire, décongelez les fruits avant de les cuire.
• Ne couvrez pas.
• Lorsque le four interrompt la cuisson et émet un signal sonore, remuez.
• Lorsque le four interrompt à nouveau la cuisson et émet un signal sonore, écrasez les fruits.
• Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.</td></tr>
</table>



RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "FILETS DE POISSON EN SAUCE"

Filet de poisson en sauce - Filets de cabillaud provençale

Ingrédients

20 g	beurre
100 g	champignons coupés en tranche
1 gousse	ail (pilé)
50 g	ciboule
825 g	tomates en conserve sans jus, bien égouttées
1 CC	jus de citron
2 CS	ketchup
1/2-1 CC	basilic séché, sel et poivre
800 g	filets de cabillaud

Préparation

1. Cuire ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'ail dans un plat à tarte pendant 3-4 min à pleine puissance (900 W).
2. Mélanger les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le sel et le poivre.
3. Placer les filets de poisson sur les légumes et les couvrir de sauce et de quelques légumes.
4. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

Filets de poisson sauce au poireau et au fromage

Ingrédients

50 g	beurre
175 g	ciboule
1/2 CC	marjolaine séchée
40 g	farine
500 ml	lait
100 g	gruyère râpé, sel, poivre
1 CS	persil haché
800 g	filets de poisson (par exemple colin)

Préparation

1. Mettre le beurre, les oignons et la marjolaine dans une cocotte et faire chauffer 3-4 min à 900 W.
2. Mettre la farine en remuant et ajouter le lait. Remuer pour obtenir une sauce homogène.
3. Cuire 3-4 min à pleine puissance 900 W sans couvercle.
4. Mettre le fromage en remuant, assaisonner à votre goût.
5. Placer les filets de poisson dans un plat à quiche et verser la sauce dessus.
6. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, enlever le poisson et bien remuer la sauce.

Filets de poisson sauce piquante

Ingrédients

825 g	tomates en boîte, égouttées
280 g	maïs
2-3 CC	sauce au piment
40 g	oignon finement haché
3 CC	vinaigre de vin rouge
1/4 CC	moutarde
	thym, poivre de Cayenne
800 g	filets de poisson (par exemple sébaste)

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Placer les filets de poisson (par exemple filets de sébaste) dans un plat à quiche et étaler la sauce sur les filets.
3. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

Filets de poisson sauce au curry

Ingrédients

40 g	beurre
30 g	amandes hachées
1-2 CS	curry
30 g	farine (complète)
40 g	raisins secs
200 g	ananas (petits morceaux)
125 ml	bouillon de viande et de légumes
125 ml	jus d'ananas
150 g	crème aigre
100 g	petits pois (surgelés), sel, poivre
800 g	filets de poisson (colin)

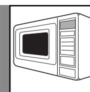
Préparation

1. Chauffer le beurre, les amandes et le curry à couvert 1-2 min à 900 W.
2. Ajouter la farine et bien remuer.
3. Ajouter les raisins secs, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, en remuant continuellement.
4. Faire cuivre à couvert 2-3 min à pleine puissance (900 W) et remuer après cuisson.
5. Ajouter les petits pois et remuer.
6. Assaisonner avec le sel et le poivre.
7. Placer le poisson dans un plat à quiche et verser la sauce par-dessus.
8. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

REMARQUES:

1. Ces indications sont données pour 1,6 kg. Si vous voulez faire cuire moins de 1,6 kg, vous devez ajuster (réduire) les ingrédients pour la sauce et le temps de cuisson pour la préparation de la sauce.
2. Si vous voulez faire une sauce plus épaisse pour le filet de cabillaud provençale ou le filet de poisson sauce piquante, enlever le poisson après cuisson et ajouter en remuant une poudre épaississante pour la sauce (en suivant les instructions du fabricant).

RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "CONFITURE"



Confiture de kiwis et de bananes
Ingrédients

527 g	Kiwi
225 g	Bananes
250 g	sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 3 quantités de fruits)

Préparation
1. Pelez les kiwis et les bananes et coupez-les en petits morceaux.
2. Mélangez les fruits et le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
3. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
4. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

Confiture de framboises
Ingrédients

750 g	framboises
250 g	sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 3 quantités de fruits)

Préparation
1. Mélangez les framboises avec le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l.
2. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
3. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

Confiture de brugnons
Ingrédients

667 g	brugnons
3	cuillères à soupe Jus de citron
333 g	sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 2 quantités de fruits)
4 cuillères	à soupe Liqueur d'oranges (par ex., Cointreau)

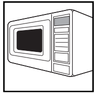
Préparation
1. Coupez les brugnons en petits morceaux.
2. Placez les fruits dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
3. Ajoutez le jus de citron et le sucre additionné de pectine.
4. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
5. Après cuisson, ajoutez la liqueur d'oranges et remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

Confiture de baies
Ingrédients

667 g	baies (myrtilles, airelles, groseilles, framboises)
333 g	sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 2 quantités de fruits)

Préparation
1. Mélangez les baies avec le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
2. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
3. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

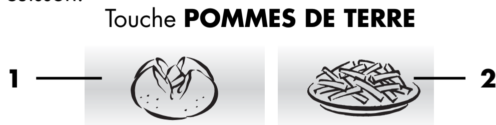
REMARQUE:
1. Veuillez également vous reporter aux instructions figurant sur le tableau de cuisson automatique, page F-22.
2. Ces instructions sont pour un kilo. Si vous voulez préparer un autre poids, modifiez les ingrédients.



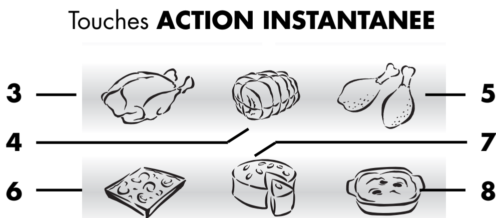
POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE

En **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson.

Touche **POMMES DE TERRE**



Touches **ACTION INSTANTANEE**



Touche **POMMES DE TERRE**

1 Pommes de terre bouillies/ Pommes de terre en robe des champs
2 Pommes frites

Touches **ACTION INSTANTANEE**

3 Poulet rôti
4 Rôti de porc
5 Cuisses de poulet
6 Gâteau epice
7 Gâteau
8 Gratin

Comment utiliser cette **POMMES DE TERRE** et **ACTION INSTANTANEE**

1. Saisir le menu en appuyant sur les touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**. Les touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** peut être utilisée uniquement dans la 3 minutes qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRET (STOP)**.
2. Pour augmenter le poids, appuyer sur la touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** jusqu'à l'affichage du poids voulu. Saisir le poids des aliments uniquement. Ne pas prendre en compte le poids du récipient. Pour les aliments dont le poids est inférieur ou supérieur aux poids/quantités donnés dans les tableaux de cuisson, utiliser la cuisson normale.
3. Les temps de cuisson programmés sont des valeurs moyennes. Si vous voulez modifier ces valeurs préprogrammées dans le mode **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**, utiliser les touches **MOINS** (▼) ou **PLUS** (▲) (voir page F-14 pour plus de détails).
4. Le four commence la cuisson dès que le poids a été saisi.

AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, <u>utilisez toujours des gants de cuisine épais</u> lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.

REMRQUES:

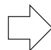
- S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche ⧫ **(DEPART)/+1min**.
- La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement. Reportez-vous toujours aux tableaux de cuisson donnés dans la section du livre de recettes.

Exemple: Pour faire cuire 200 g de Pommes frites.

Choisir le programme et saisir la quantité en appuyant 1 fois sur la touche **POMMES FRITES**.



x1

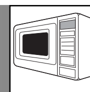


Le four commence immédiatement la cuisson. Vérifier l'affichage.



REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**.

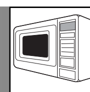
TABLEAU DE POMMES DE TERRE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Pommes de terre bouillies, Pommes de terre en robe des champs (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	• Peler les pommes de terre et les couper en morceaux de taille similaire. • Mettre les pommes de terre bouillies ou les pommes de terre en robe des champs dans un bol. • Ajouter la quantité d'eau nécessaire (par 100 g) environ 2 CS et un peu de sel. • Recouvrir d'un couvercle • Quand le four s'arrête et les signaux sonores retentissent, remuer et couvrir à nouveau. • Après cuisson, laisser reposer les pommes de terre pendant 1-2 minutes.
Pommes frites (recommandé pour les fours conventionnels) (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Plat à tarte Trépied haut	• Placer le plat sur le trépied haut dans le four. • Quand le signal sonore retentit, retourner. • Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. • Saler à votre goût. **REMARQUE:** Si vous faites cuire des frites minces, appuyez sur la touche **PLUS** (▲).

FRANÇAIS

TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Poulet rôti (Temp. initiale des aliments 5° C) Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile	0,9 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	• Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet. • Percer la peau du poulet. • Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas. • Placer directement sur le trépied et faire cuire. • Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet. • Après cuisson, laisser reposer pendant 3 minutes.
Rôti de porc (Temp. initiale 5° C) Ingrédients pour 1 kg de porc maigre roulé 1 gousse d'ail pilée, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de paprika, un peu de cumin en poudre, 1 cuillère à café de sel.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	• Un roulé de rôti de porc mince est recommandé. • Mélanger les ingrédients et les étaler sur le porc. • Placer le porc dans un plat à tarte directement sur le trépied bas et faire cuire. • Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. • Après cuisson, laisser reposer la préparation emballée dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.
Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments 5° C) Ingrédients pour 1,0 kg (5 cuisses) de cuisses de poulet: 2 cuillères à soupe d'huile, 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin.	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Trépied haut	• Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet. • Percer la peau des cuisses de poulet. • Mettre les cuisses de poulet sur le trépied haut, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre. • Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. • Après cuisson, laisser reposer pendant 3 minutes.

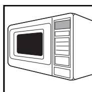
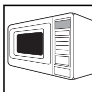


TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Gâteau epice (Ausgangstemp.: 20°C) **REMARQUE:** Le plats carré deviennent très chauds. Utiliser des gants de cuisine épais pour retirer du four afin d'éviter de vous brûler.	1,0 - 1,7 kg (100 g) Le plats carré e.g. Pizza Fraîche 1,0 - 1,2 kg Tarte aux poireaux 1,3 kg Tarte a l'oignon 1,7 kg	• Préparer les gâteaux épicés en se référant aux pages F-27-28. • Le préchauffage est programmé pour cette recette, laisser la table tournante dans le four pendant le préchauffage et la cuisson. • Après le préchauffage, placer le plat carré préparé sur le support inférieur dans le four. • Quand le signal sonore retentit, retirer le plat carré, le tourner de 180° et le replacer sur le support inférieur. • Après la cuisson, retirer la recette du plat carré et la servir sur un plat.
Gâteau (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 2,0 kg (100 g) Plat de cuisson Soucoupe Trépied bas	• Préparer le gâteau en vous reportant à la page F-66 ou 68. • Posez la soucoupe, à l'envers, sur le trépied bas et le plat de cuisson sur la soucoupe. • Après la cuisson, laisser le gâteau reposer pendant environ 10 minutes. • Retirez le gâteau du récipient.
Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat à gratin ovale peu profond et trépied bas	• Préparer le gratin en se reportant à la page F-58 ou 60. • Placer le Plat à gratin sur le trépied bas. • Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.



RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"

TARTE A L'OIGNON

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

375 g Farine
30 g Levure
1 Oeuf
125 ml Lait
1/2 cuil. à café Sel
75 g Beurre

Ingrédients - pour la garniture

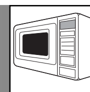
650-700 g Oignons
100 g Poitrine salée ou fumée (bacon pas trop maigre)
30 g Beurre
Poivre de cayenne
3 Oeufs
200 g Crème aigre
1/2 cuil. à café Sel

Préparation

Cette recette produit env. 1,7 kg.

1. Préparer une pâte levée avec les ingrédients indiqués ci-dessus. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40°C.
2. Peler et hacher les oignons et émincer la poitrine ou le bacon. Placer le beurre, les oignons et le bacon dans un bol, couvrir et braiser pendant 8-12 minutes (900 W).
   Après la cuisson, laisser refroidir, puis incorporer les oeufs, la crème aigre et le sel.
3. Le préchauffage est programmé sur **ACTION INSTANTANEE** "Gâteaux épicés". Préchauffer le four. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
4. Etaler le mélange en une couche uniforme sur la pâte. Laisser de nouveau lever la pâte avant de mettre au four.
5. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et appuyer sur marche.
6. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"



TARTE AUX POIREAUX

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

150 g	Farine complète
120 g	Farine de seigle (type 1150) (on peut utiliser de la farine normale type 405 à la place)
4 cuil. à café	Levure (chimique) (12 g)
1	Oeuf
125 g	Yoghourt faible pourcentage matières grasses
1 1/2 cuil. à soupe	Huile végétale
1/2 cuil. à café	Sel

Ingrédients - pour la garniture

450 g	Poireaux, émincés en rondelles
3 cuil. à soupe.	Eau
	Sel
1 pincée	Curry en poudre
150 g	Crème aigre
3	Oeufs
2 cuil. à soupe.	Farine complète
	Sel de fines herbes
	Poivre
pincée	Noix muscade
1 cuil. à café	Persil, haché finement
1 cuil. à café	Ciboulette, hachée en petites rondelles
1 cuil. à café	Aneth, haché finement
100 g	Emmenthal rapé

Préparation

Cette recette produit env. 1,3 kg.

1. Mettre les poireaux et l'eau dans un bol. Couvrir et cuire pendant 5-8 minutes à 900 W. Egoutter, assaisonner à son goût avec le sel et le curry en poudre. Le préchauffage est programmé sur **ACTION INSTANTANEE** "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four.
2. Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yoghourt, l'huile et le sel. Mixer en utilisant le crochet à pétrir d'un mixer à main.
3. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat. Rabattre le bord sur environ 1 cm.
4. Mélanger ensemble la crème aigre, les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel de fines herbes, le poivre, la noix muscade et les fines herbes. Incorporer le fromage rapé.
5. Ajouter le mélange aux poireaux et étaler le tout en une couche uniforme sur la pâte.
6. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et appuyer sur marche.
7. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

FRANÇAIS

PIZZA

Ustensiles : Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

230 g	Farine
20 g	Levure
1 cuil. à café	Sucre
	Sel
4 cuil. à soupe.	Huile
135 ml	Eau tiède

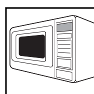
Ingrédients - pour la garniture

250 g	Tomates pelées en conserve, écrasées Basilic, origan, thym, sel, poivre
250 g	Garniture préférée, p. ex. poivrons, salami, champignons etc.
100 g	Fromage rapé

Préparation

Cette recette produit env. 1,0 kg.

1. Dissoudre la levure dans l'eau tiède.
2. Placer la farine dans un bol et faire une fontaine au centre. Ajouter le mélange d'eau et de levure à la farine et mélanger progressivement. Ajouter le sel et l'huile. Bien pétrir.
3. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40° C.
4. Le préchauffage est programmé sur **ACTION INSTANTANEE** "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
5. Couvrir la pâte avec les tomates pelées. Assaisonner et couvrir avec la garniture préférée. Finir avec le fromage rapé.
6. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et appuyer sur marche.
7. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.



RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI

FILETS DE DINDE A LA CREME D'OIGNONS

Temps de cuisson : 26-28 minutes
Ustensiles: Plat carré

Ingrédients

1000 g	Filet de dinde (pour faire 9 filets)
1 sachet	Soupe à l'oignon instantanée (déshydratée, 1 sachet pour 750 ml)
500 ml	Crème fraiche
200 g	Champignons de Paris, en tranches
9 tranches	Crème de gruyère ou autre fromage fondu

Préparation

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Découper la dinde pour avoir 9 filets de même taille et les placer sur le plat carré.
3. Mélanger la soupe à l'oignon déshydratée et la crème fraiche (ne pas ajouter d'eau). Ajouter les champignons de Paris en tranches. Verser le mélange sur les filets de dinde et couvrir avec les tranches de crème de gruyère ou autre fromage fondu.
4. Placer le plat carré sur le support inférieur du four et cuire pendant 26-28 minutes sur CONVECTION, à 200° C.
5. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

LASAGNES AU FOUR

Temps de cuisson: 44-49 minutes
Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat à gratin rectangulaire (35x29 cm)
Etagère carrée

Ingrédients

600 g	Tomates pelées en conserve
100 g	Oignons, hachés finement
100 g	Jambon, découpé en dés
1	Gousse d'ail, écrasée
500 g	Viande hachée (boeuf)
4 cuil. à café	Purée de tomate
	Sel, Poivre
	Origan, thym, basilic
450 g	Crème (crème fraiche)
300 ml	Lait
100 g	Parmesan rapé
3 cuil. à café	Fines herbes hachées
2 cuil. à café	Huile d'olive
	Sel, poivre, noix muscade
1 cuil. à café	Huile végétale pour graisser le plat à gratin
250 g	Lasagne verde
2 cuil. à soupe.	Parmesan rapé
1 cuil. à soupe.	Beurre

Préparation

1. Découper en tranches les tomates pelées, mélanger avec le jambon en dés, l'oignon haché, la gousse d'ail, la viande hachée et la purée de tomate. Assaisonner et cuire avec le couvercle fermé pendant 12-14 minutes sur MICRO-ONDES 900 W. Remuez après moitié du temps de cuisson
2. Mélanger la crème fraiche avec le lait, le parmesan rapé, les fines herbes, l'huile d'olive et les épices.
3. Préchauffer le four à 230° C.
4. Graisser le plat à gratin et couvrir le fond avec environ 1/3 des lasagnes. Etaler la moitié du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser avec une partie de la sauce. Placer une autre rangée d'environ 1/3 de lasagnes, étaler le reste du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser de nouveau avec de la sauce. Terminer avec le reste des lasagnes. Couvrir la dernière couche de pâte avec une bonne couche de sauce et saupoudrer de Parmesan rapé. Parsemer de flocons de beurre et cuire sur l'étagère carrée posée sur le support inférieur pendant 32-35 minutes sur CONVECTION, à 230° C.

   Après la cuisson laisser le plat de lasagnes reposer env. 5-10 minutes.

TOASTS AU ROQUEFORT

Temps de cuisson: 18-20 minutes
Ustensiles: Plat carré

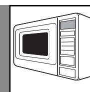
Ingrédients

9	Tranches de pain pour faire les toasts
	Beurre
9	Tranches de jambon cuit
9	Moitiés de poires au sirop (en conserve)
9 cuil.	à café Confiture de canneberges
200 g	Roquefort

Préparation

1. Préchauffer le four à 220° C.
2. Griller les tranches de pain et les beurrer.
3. Placer une tranche de jambon sur chaque tranche de pain grillé (toast).
4. Découper les poires en tranches et placer les tranches de poires pour qu'elle chevauchent en partie le jambon. Etaler 1 cuil. à café de confiture de canneberges sur chaque toast.
5. Effriter le Roquefort en petits morceaux et l'étaler sur les toasts.
6. Placer sur le plat carré et cuire sur le support supérieur pendant 18-20 minutes sur CONVECTION, à 220° C. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180°.

RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI



BISCUIT ROULÉ "BRAS DU GIBAN"

Temps de cuisson : 22-24 minutes
Ustensiles: Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

4	Oeufs
125 g	Sucre
125 g	Farine
1 cuil. à café	Levure (chimique) (3 g)

Ingrédients - pour la garniture

250 ml	Lait
1	Bâtonnet de cannelle
	L'écorce d'un citron
75 g	Sucre
2 cuil. à soupe	Poudre de fécule (20 g)
2	Jaunes d'oeuf
2 cuil. à soupe	Sucre glace (20 g)

Préparation

1. Battre les oeufs et le sucre avec un mixer à main jusqu'à obtention d'un mélange moussant, avec des bulles d'air. Mélanger la farine et la levure et tamiser le mélange au-dessus du mélange d'œuf et de sucre, incorporer soigneusement. Préchauffer le four à 180° C.
2. Mettre du papier sulfurisé dans le plat carré, verser la préparation et cuire sur le support inférieur pendant 18-20 minutes sur CONVECTION, à 180° C. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180°.
3. Retourner le gâteau sur un torchon humide sur lequel on aura saupoudré du sucre. Retirer soigneusement le papier sulfurisé et rouler immédiatement le gâteau en s'aidant du torchon.
4. Placer 200 ml de lait avec le batonnet de cannelle, l'écorce de citron et le sucre dans le bol, couvrir et chauffer pendant env. 2 minutes sur MICRO-ONDES 900 W.
5. Mélanger le reste du lait avec la poudre de fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer l'écorce de citron et le bâtonnet de cannelle des 200 ml de lait et incorporer le mélange de fécule lait et jaunes d'oeuf. Couvrir et cuire. Remuer à mi cuisson et à la fin de la cuisson. Env. 2 minutes sur MICRO-ONDES 900 W.
6. Dérouler le gâteau, étaler le mélange crémeux et rouler de nouveau le gâteau. Saupoudrer avec le sucre glace.

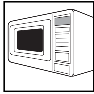
BISCUITS DE LINZ

Temps de cuisson: 10-11 minutes
Ustensiles: Plat carré
Etagère carrée
Fond d'un moule à gâteau rond (28 cm)
Papier sulfurisé

Préparation

1. Préparer les biscuits en se reportant à la page F-69.
2. Préchauffer le four à 200° C.
3. Couvrir le plat carré et le fond du moule à gâteau avec du papier sulfurisé. Placer 20 biscuits sur le plat carré et 12 sur le fond de moule à gâteau rond. Placer le plat carré sur le support inférieur et l'étagère carrée et le fond de moule à gâteau sur le support supérieur et cuire 10-11 minutes sur CONVECTION, à 200° C.

   Préparer la pâte restante de la même façon.



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

ATTENTION : N'UTILISEZ PAS DE DÉCAPE FOURS VENDUS DANS LE COMMERCE OU DE PRODUITS ABRASIFS OU AGRESSIFS, OU DE PRODUITS QUI CONTIENNENT DE LA SOUDE CAUSTIQUE, OU DE TAMPONS ABRASIFS SUR UNE PARTIE QUELCONQUE DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES.

Avant le nettoyage, assurez-vous que l'intérieur du four, la porte, la carrosserie du four et les accessoires sont complètement froids.

NETTOYEZ LE FOUR A INTERVALLES REGULIERS ET RETIREZ TOUT DEPOT DE NOURRITURE - Gardez le four propre, pour empêcher toute détérioration de la surface. Ceci pourrait avoir une influence défavorable sur la durée de vie de l'appareil et entraîner une situation potentiellement dangereuse.

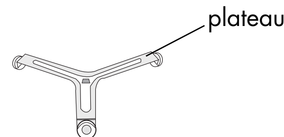
Extérieur du four: Nettoyez l'extérieur du four au savon doux et à l'eau. Rincez pour éliminer l'eau savonneuse et séchez avec un chiffon doux.

Tableau de commande: Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

1. **Intérieur du four**
   Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon doux et humide après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les taches résistent à un simple nettoyage, utilisez du savon doux et essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon humide jusqu'à ce que tous les résidus aient été éliminés. Les éclaboussures accumulées peuvent chauffer, commencer à fumer, prendre feu et provoquer la formation d'un arc électrique. Ne retirez pas le cadre du répartiteur d'ondes.
2. Assurez-vous que l'eau savoneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page F-8). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Accessories
Laver les accessories au moyen d'une solution diluée de liquide vaisselle puis les sécher soigneusement. Les accessories peuvent être lavés au lave-vaisselle.

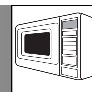
REMARQUE PARTICULIERE pour le SUPPORT DU PLATEAU TOURNANT
Après la cuisson, toujours nettoyer le support du plateau tournant, particulièrement autour des plateaux. Ceux-ci doivent être dépourvus de projections de nourriture et de graisse. Les accumulations de dépôts ou de graisse risquent de s'échauffer au point de provoquer la formation d'un arc électrique, et peuvent commencer à fumer et prendre feu.



Porte: Pour éliminer toute trace de salissure, nettoyez les deux côtés de la porte, les joints de la porte et les parties adjacentes avec un chiffon doux, humide. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs agressifs ou de grattoirs métalliques tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four, car ces objets peuvent rayer la surface et la vitre peut voler en éclats.

REMARQUE: veillez à ce que le couvercle de guide d'ondes et les accessoires soient constamment propres. Si vous laissez de la graisse s'accumuler dans la cavité ou sur les accessoires, celle-ci risquera de chauffer et de provoquer la formation d'un arc et de fumée, voire même de prendre feu lors de l'utilisation subséquente du four.

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



AVANT DE FAIRE APPEL A UN TECHNICIEN, PROCEDEZ AUX VERIFICATIONS SUIVANTES:

1. Alimentation:
Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.
Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI _________ NON ________

3. Placer une tasse de 150 ml d'eau env. dans le four et bien fermer la porte.
Mettre le four en mode micro-ondes.
Programmer le four une minute sur la puissance 900 W et le mettre en marche.
La lampe s'éclaire-t-elle? OUI _________ NON ________
Le plateau tournant tourne-t-il? OUI _________ NON ________
REMARQUE: Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.
La ventilation est-elle normale? OUI _________ NON ________
(Poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)
Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI _________ NON ________
L'indicateur de cuisson en cours s'éteint -il? OUI _________ NON ________
Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI _________ NON ________

4. Sortir la tasse du four et fermer la porte. Mettre le four en mode GRIL pendant 3 minutes.
Après 3 minutes, le élément chauffants du gril sont-ils rouges? OUI _________ NON ________

5. Mettre le four en mode CONVECTION pendant 3 minutes (250˚ C).
Après 3 minutes, est-ce que le four chaude? OUI _________ NON ________

Si la réponse à l'une des questions ci-dessus est "NON", appelez votre revendeur ou un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté. Voir couverture intérieure au dos pour les adresses.

IMPORTANT:
Si aucune donnée ne s'affiche lorsque le four est branché, cela signifie que le mode d'économie d'énergie est en fonction. Pour le désactiver, ouvrez la porte et refermez-la. Voir page F-6.

REMARQUES:

1. Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale sans modifier le mode de cuisson, la puissance du four diminue automatiquement pour éviter la surchauffe. (La puissance de cuisson micro-ondes diminue et les éléments gril s'allument par intermittence.)

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 900 W	20 min.
Cuisson gril	15 min.
Combinée 1 (630 W microwave power)	Micro - 40 min.
Combinée 2 (900 W microwave power)	Micro - 15 min. Gril - 15 min.
Combinée 3 (630 W microwave power)	Micro - 40 min. Gril - 15 min

2. Après la cuisson **GRIL**, **COMBINEE**, **CONVECTION**, **CUISSON RAPIDE**, **POMMES DE TERRE** et **ACTION INSTANTANEE**, le ventilateur se met en marche et le message "REFROIDISSEMENT EN COURS" apparaît sur l'affichage. De même, il se met en marche quand on appuie sur la touche **STOP** (ARRET) pour ouvrir la porte pendant ces modes de cuisson; il est don possible de sentir de l'air provenant des ouvertures d'aération.

FRANÇAIS



QUE SONT LES MICRO-ONDES?

Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques.
Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnéton et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments. Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les cités dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.
Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.
Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques, le verre, la porcelaine, la céramique, la matière plastique, le bois et le papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le micro-ondes. La vaisselle n'est réchauffée que de façon indirecte par la chaleur des aliments. Les mets absorbent les micro-ondes et sont donc réchauffés.
Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par exemple de feuille d'aluminium certaines parties des mets pendant la décongélation ou la cuisson, empêchant ainsi une cuisson exagérée de certaines parties aux formes irrégulières. Suivez à ce propos les indications du guide.
Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.



VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL

MODE MICRO-ONDES

Vous pouvez utiliser votre nouveau combiné micro-ondes/gril en mode micro-ondes par exemple pour réchauffer rapidement des plats garnis ou des boissons ou faire fondre presque instantanément du beurre ou du chocolat.
Le micro-ondes est également idéal pour décongeler les aliments.
Il est souvent conseillé de combiner les micro-ondes avec l'air chaud ou le gril (cuisson mixte). Vous pouvez ainsi cuire très rapidement les aliments tout en les brunissant. Le temps de cuisson est en règle générale bien inférieur à la cuisson traditionnelle.

CUISSON MIXTE (MICRO-ONDES AVEC AIR CHAUD OU GRIL)

L'utilisation combinée de deux modes de fonctionnement vous permet d'utiliser de façon idéale tous les avantages de votre appareil.
Vous avez le choix entre deux utilisations combinées:

- Micro-ondes + air chaud (idéal pour les rôtis, les volailles, les gratins et soufflés, les pizzas, le pain et les gâteaux) et
- Micro-ondes + gril (idéale pour , les pièces rôties à cuisson rapide, les rôtis, les volailles, les cuisses de poulet, les brochettes, les croûtes au fromage et pour les casse-croûtes, gratiner).

La cuisson combinée vous permet en même temps de cuire et de brunir. L'avantage réside dans le fait que l'air chaud ou la chaleur du gril ferment rapidement les pores des couches extérieures des aliments. Les micro-ondes assurent une cuisson douce et rapide. Les aliments seront croustillants tout en restant juteux à l'intérieur.

CUISSON À L'AIR CHAUD

Vous pouvez utiliser l'air chaud sans les micro-ondes. Les résultats obtenus sont les mêmes qu'avec un four conventionnel.
L'air ainsi pulsé chauffe très rapidement l'extérieur des aliments, ce qui empêche par exemple la viande de perdre son jus et de sécher. Grâce à ce phénomène de fermeture des pores, les mets restent savoureux et cuisent plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles.

CUISSON AU GRIL

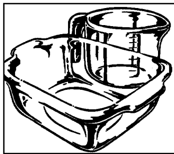
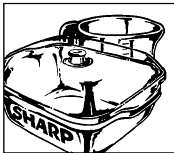
Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril traditionnel. Vous pouvez gratiner ou griller rapidement les aliments. Le gril est idéal pour les steaks, les côtelettes ou pour les plats à gratiner.

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



BIEN CHOISIR LA VAISELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

VERRE ET VERRE CERAMIQUE

La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les cités. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

CERAMIQUE

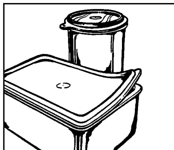
La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit. Voir page F~35.

PORCELAINE

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

MATIERES PLASTIQUES

La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur

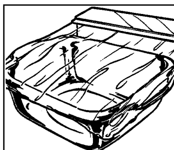


et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

VAISSELLE EN CARTON

La vaisselle en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut également être utilisée. Respectez les indications du fabricant.

PAPIER ABSORBANT



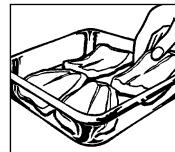
Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des met panés. Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sêche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique résistante à la chaleur est idéale pour recouvrir ou envelopper les aliments. Respectez les indications du fabricant.

SACHETS A ROTI

Ils peuvent être utilisés dans le microondes. On ne



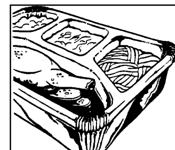
doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.

METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux



étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).
On peut utiliser de petites brochettes métalliques

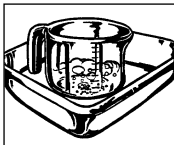


ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux 2/3 ou aux 3/4 pleins.
Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.
Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.
Ne pas utiliser de vaisselle recouverte de métal ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.



BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

LES USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

En règle générale, les ustensiles micro-ondes résistants à la chaleur (par exemple en porcelaine, céramique ou verre) sont également adaptés à la cuisson combinée (micro-ondes et convection, micro-ondes et gril). Ces ustensiles risquent cependant de devenir très chauds par l'utilisation de la convection ou du gril. Les ustensiles et films plastique ne sont pas adaptés pour la cuisson combinée.

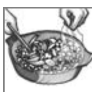
Ne pas utiliser de papier essuie-tout ou de papier sulfurisé. Ils risquent de surchauffer et de s'enflammer.

METALL

En règle générale, ne pas utiliser d'ustensiles métalliques. Les exceptions à cette règle sont les suivantes: les moules à revêtement permettant de bien brunir les bords des aliments, tels que par exemple le pain et les gâteaux. Suivre les conseils pour les ustensiles appropriés à la cuisson micro-ondes. Pour éviter la formation d'arc causée par un matériau isolant résistant à la chaleur, disposer par exemple une assiette porcelaine entre l'objet métallique et le trépied. En cas de formation d'arc électrique, éviter d'utiliser ces matériaux pour la cuisson combinée.

LES USTENSILES ADAPTES POUR LA CUISSON PAR CONVECTION ET GRIL

Pour la cuisson par convection ou gril sans microondes, vous pouvez utiliser les ustensiles adaptés pour un four ou gril traditionnel.



CONSEILS ET TECHNIQUES

AVANT DE COMMENCER ...

Pour simplifier le plus possible l'utilisation du microondes, nous avons réuni ici les conseils les plus importants : ne faire fonctionner le four que lorsqu'il contient des aliments.

REGLAGE DES TEMPS

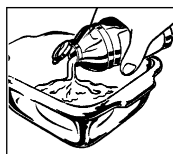
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des mets. Il vaut mieux prolonger la cuisson que trop cuire.

TEMPERATURE DE DEPART

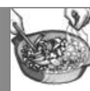
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante. Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5° C, température ambiante : environ 20° C. Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

Ne préparer le **pop-corn** que dans des récipients à popcorn spécialement conçus pour une utilisation au micro-ondes. Suivre fidèlement les indications du fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre. Ne pas faire cuire **les oeufs** dans leur coquille car elle risque d'éclater sous l'effet de la pression interne. Ne pas faire chauffer **d'huile ou de graisse** à friture dans le four. Il n'est pas possible d'en contrôler la température et l'huile pourrait gicler. Ne pas utiliser de récipients fermés comme des bocaux ou des boîtes. La pression interne pourrait les faire exploser (exception: conserves).





CONSEILS ET TECHNIQUES



TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.

SEL, EPICES ET HERBES

Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

VERIFICATION DE LA CUISSON:

On peut tester le degré de cuisson des aliments de la même façon que pour la préparation traditionnelle :

- thermomètre à aliments : à la fin du réchauffage ou de la cuisson, chaque aliment a une certaine température intérieure. Le thermomètre à aliments permet de déterminer si le mets est suffisamment réchauffé ou cuit ;
- fourchette : vous pouvez utiliser une fourchette pour voir si le poisson est cuit. Lorsque la chair du poisson n'est plus vitreuse et qu'elle se détache facilement des arêtes, le poisson est cuit. Un poisson cuit trop longtemps sera dur et sec ;
- piques en bois : on vérifiera la cuisson des pâtisseries et du pain en y enfonçant une pique en bois. Si la pique ressort propre et sèche, la cuisson est terminée.

DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

A la fin de la cuisson, chaque boisson et chaque aliment ont une certaine température intérieure (température du cœur). Une fois cette température atteinte, on peut arrêter la cuisson, on obtiendra un bon résultat. Vous pouvez déterminer la température intérieure à l'aide d'un thermomètre de cuisine. Le tableau des températures à la page suivante indique les températures principales.

TABLEAU : DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

Boisson/aliment	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 min
Réchauffer des boissons (café, thé, eau, etc.)	65-75° C	
Réchauffer du lait	75-80° C	
Réchauffer des soupes	75-80° C	
Réchauffer des potées	75-80° C	
Volailles	80-85° C	85-90° C
Viande d'agneau		
saignant	70° C	70-75° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
saignant	50-55° C	55-60° C
à point	60-65° C	65-70° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Viande de porc, de veau	80-85° C	80-85° C

ADDITION D'EAU

Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent cuire dans leur jus ou avec très peu d'eau, ce qui leur conserve une grande partie de leurs substances minérales et de leurs vitamines.

ALIMENTS A PEAU

Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

ALIMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

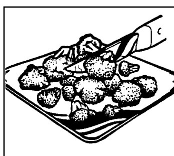


CONSEILS ET TECHNIQUES

BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme. Voici comment procéder :
laver les légumes et les couper en petits morceaux mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

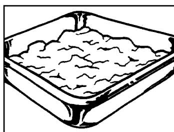


Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils d'utilisation précis.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes. En règle générale :
QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE
QUANTITE DEUX FOIS INFERIEURE = MOITIE MOINS DE TEMPS.

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

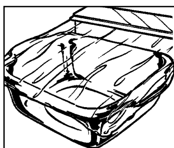


Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

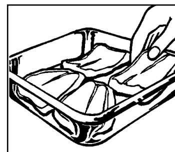
Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

COUVRIR OU NON



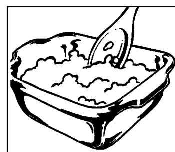
Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson. Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial.
Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

PIECES DE FORME IRREGULIERE



Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de microondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS?



Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abordl'extérieur. On équilibre ainsi latempérature, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.

COMMENT DISPOSER LES METS?

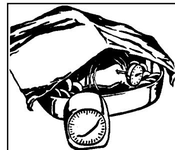
Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER

Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournée pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

TEMPS DE REPOS

Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux microondes.



Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

RECHAUFFAGE



- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20° C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.

DECONGELATION



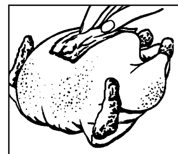
Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux microondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

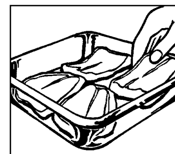
COUVRIR

Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium.
Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium.



Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

RETOURNER/REMUER



Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

LES PETITES QUANTITES

sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

LES ALIMENTS DELICATS

Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.



DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

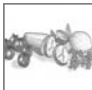
Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page F~41 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le “Réchauffage” et la “Décongélation” des aliments.

Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l’emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et de conseils pour la cuisson au micro-ondes.



CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

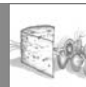
- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l’eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu’à la température de la viande avant la cuisson.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu’elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d’une feuille d’aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.



CUISSON DES LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d’habitude mais ne salez en règle générale qu’après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d’eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d’eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

LEGENDE



PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Votre four micro-ondes dispose d'une puissance de 900 W et de 5 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine. Généralement les recommandations suivantes s'appliquent :

100 % de la puissance = 900 Watts
Pour une cuisson ou un réchauffage rapides, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.

70 % de la puissance = 630 Watts
Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne déborderont pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

50 % de la puissance = 450 Watts
Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

30 % de la puissance = 270 Watts
NIVEAU DE DECONGELATION
Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongelation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles.

10 % de la puissance = 90 Watts
Pour une décongonélation en douceur de mets délecats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance.

W = WATT

Symbol Erklärung


Gril haut
A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.


Cuisson par convection
Vous pouvez de cette manière choisir parmi 10 niveaux de température de convection (40° C - 250° C).


Cuisson combinée: micro-ondes et convection
Ce mode est destiné à la cuisson par action combinée de la puissance des micro-ondes (90 W - 630 W) et d'une température de convection désirée (40° C - 250° C).


Cuisson combinée: micro-ondes et gril
Cette méthode de cuisson permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le gril haut ou bas.

FRANÇAIS

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café
CS = cuillerée à soupe
kg = kilogramme
g = gramme
l = litre
ml = millilitre
cm = centimètre
Mn = Minute
MG = matière grasse



TABLEAUX

TABLEAU : DECONGELER

Aliments	Quantité -g-	Puissance en -Watt-	Temps de décongélation -Mn.-	Conseils	Temps de repos -Mn.-
Petites saucisses	300	270 W	3-5	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Viande froide	200	270 W	2-4	enlever les tranches dudessus au bout de chaque minute	5
Poisson entier	700	270 W	9-11	Retourner à la moitié du temps de décongélation	30-60
Crevettes	300	270 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Filet de poisson	400	270 W	5-7	Retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Crème	200	270 W	2 + 2	enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre	5-10
Beurre	250	270 W	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	270 W	2-4	Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler la volaille, les pattes de poulet, les côtelettes, les steaks, les rôtis, viande hachée, le pain en tranches et Crème gâteau veuillez utiliser la fonction automatique pour decongeler.

TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Mn-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	400		900 W	11-14	-	Retirez l'emballage, placez sur un plat en porcelaine et couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250 - 300		900 W	5-7	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		900 W	8-10	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		900 W	7-9	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		900 W	9-11	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Puissance en -W-	Temps de décongélation -Mn-	Conseils	Quantité d'eau -c.s.-
Légumes (par exemple, chou-fleur, poireau fenouil, brocoli, poivron, courgette)	300	900 W	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir	5
	500	900 W	8-10	mélanger de temps en temps	5



TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Puissance en -W-	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	900 W	env. 1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	900 W	3-5	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	900 W	1-3	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	900 W	env. 2	Humecter avec un peau d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche [1]	200	900 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	450 W	env. 2	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	450 W	$^1/_2$ -1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre [1]	50	900 W	$^1/_2$ -1	
Fondre du chocolat	100	450 W	env. 3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	450 W	1/2 -1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

[1] ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE : BRATEN VON FLEISCH UND GEFLÜGEL

Viandes et Volailles	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de Cuisson -Mn-	Conseils	Temps de repos -Mn-
Rôtis (Porc, veau agneau)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	assaisonner selon le goût, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
Rosbif à, point	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse ver le bas retourner après(*)	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	25-27 (*)		10
			270 W/200° C	13-15		
Rôti viande	1000		630 W/230° C	21-23	préparer un hachis de viande (moitié hachée porc, moitié boeuf), le placer dans un plat à soufflé et cuire sur la grille du bas	10
Poulet	1200		270 W/220° C	17-20 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			270 W/220° C	17-20		
Cuisses de poulet	600		90 W/230° C	11-13 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			90 W/230° C	7-9		



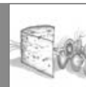
TABLEAUX

TABELLE : GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W- -Mn-	Temps de cuisson	Conseils	Temps de repos -Mn-
Rumstecks (2)	400			7-9 (*) 4-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Côtelettes de porc (2)	300			9-12 (*) 6-8	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Saucisses à griller (5)	400			7-9 (*) 5-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*)	2
Gratiner				10-14	Poser le plat à gratin sur la grille du bas	10
Toasts au fromage (4)			450 W	1/2 5-7	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	

TABELLE : RÉCHAUFFAGE ET CUISSON DE SNACKS SURGELÉS

Snacks -surgelés-	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Mn-	Conseils
Pommes de terre frites (normales)	250		630 W	4-5 2-4 (*) 3-4	Disposer dans un moule à quiche et placer ce dernier sur la grille du haut; retourner après
(fines)	250		630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
Pizza, fines	300-400		270 W/220° C	9-11	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Américain Pizza	400-500		270 W/220° C	10-12	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Quiche Lorraine, Tarte aux oignons, 2 Stück	360		270 W/180° C	19-22	180° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Baguettes garnies	250		270 W/230° C	8-10	Poser sur la grille du haut



ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES

● **A la cuisson aux micro-ondes**

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants :

Réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié.

Suivez les indications des recettes de ce recueil.

Les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés.

Pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduire l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajouter du liquide pendant la cuisson.

On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût au mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

● **A la cuisson combinée**

En général, les règles sont les mêmes que pour la cuisson au micro-ondes. De plus, il faut tenir compte des conseils suivants :

1. Lors du réglage de la température de l'air chaud, respectez les indications de ce recueil de recettes.
   Pour les temps de cuisson assez longs, ne choisissez pas une température trop élevée car les mets bruniraient trop rapidement sans être complètement cuits.
2. Il faut moduler la puissance des micro-ondes en fonction de la nature des aliments et du temps de cuisson. Respectez les indications de ce recueil de recettes.
3. Lorsque vous préparez des plats en cuisson mixte micro-ondes + gril, vous devez savoir que pour les aliments épais et de grande taille, comme les rôtis de porc, le temps de cuisson micro-ondes est plus long que pour les aliments plats et de petite taille.
   Pour la cuisson au gril, c'est l'inverse. Plus l'aliment est près du gril, plus il brunit rapidement. Cela signifie que lorsque vous préparez de grosses pièces à rôtir en cuisson mixte, le temps nécessaire pour les griller est éventuellement plus court que pour les pièces plus petites.
4. Pour la cuisson mixte ou la cuisson à l'air chaud seulement, on utilise en règle générale la grille du bas. Pour le gril, utilisez la grille du haut pour obtenir un brunissage rapide et uniforme (exception: les aliments épais et de grande taille et les soufflés seront cuits sur la grille du bas).

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- Pour les recettes utilisés le grille du haut oder grille du bas, exclusivement utilisés le rond grille s'il vous plait.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3).

Hors d'ouvre et snacks

Allemagne

Toast aux champignons

Champignontoast

Temps de cuisson total: env. 3-4 mn
Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

2	*CC*	*de beurre ou de margarine*
2		*gousses d'ail, écrasées*
		Sel
4		*tranches de pain de mie*
75	*g*	*de champignons frais, en tranches*
		Sel et Poivre
75	*g*	*de fromage râpe*
4	*CC*	*Persil, finement haché*
		Poudre de paprika, doux

Préparation

1. Mélanger le beurre, l'ail et le sel.
2. Griller les tranches de pain de mie et les tartiner de beurre d'ail. Placer les champignons sur les toast, saler et poivrer.
3. Mélanger le fromage avec le persil et le mettre sur les champignons, puis les saupoudrer de poudre de paprika.
4. Placer les toasts sur la grille du haut et faire gratiner.

3-4 mn.	[gril+micro-ondes]	270 W

Suisse

Gâteau au fromage suisse

Schweizer Käsewähe

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes
Vaisselle : 1 moule à tarte
(Ø environ 30-32 cm)

Ingrédients

250	*g*	*de farine*
120	*g*	*de beurre ou de margarine*
80	*ml*	*d'eau*
1	*CC*	*de sel*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
1		*oignon (50 g) haché menu*
170	*g*	*d'emmenthal râpé*
170	*g*	*de gruyère râpé*
4	*CS*	*de farine (40 g)*
3		*oeufs*
270	*ml*	*de lait*
120	*g*	*de yaourt maigre*
1	*CC*	*de sel*
		Noix de muscade

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre, l'eau et le sel. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Graisser le moule, y mettre la pâte et la percer à plusieurs endroits avec une fourchette.
2. Précuire la pâte sur la grille du bas.

12-14 mn.	[gril+convection]	450 W/230° C

3. Mélanger les oignons avec le fromage et la farine. Battre les oeufs, le lait, le yaourt et les épices; incorporer le mélange fromage-farine-oignons.
4. Verser la garniture sur la pâte. Cuire sur la grille du bas.

20-22 mn.	[gril+convection]	270 W/230° C

Italie

Pizza aux artichauts

Pizza ai carciofi

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes
Vaisselle : 1 moule à pizza (Ø environ 30 cm)

Ingrédients

15	*g*	*de levure de boulanger ou 1/2 paquet de levure sèche (4 g)*
1		*pincée de sucre*
120	*ml*	*d'eau tiède*
200	*g*	*de farine*
1/2	*CC*	*de sel*
1	*CS*	*d'huile d'olive*
300	*g*	*de tomates en boîte, égouttées*
50	*g*	*de salami coupé en tranches*
70	*g*	*de jambon cuit coupé en tranches*
120	*g*	*de coeurs d'artichauts en boîte*
1	*CC*	*d'huile d'olive pour graisser le moule*
		Basilic
		origan
		thym
		Sel
		poivre
10		*olives*
100	*g*	*d'emmenthal râpé*

Préparation

1. Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. Dans une terrine, mettre la farine, y faire une fontaine, ajouter peu à peu la levure et le sucre dissous dans l'eau. Ajouter le sel et l'huile. Bien travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique.
3. Couvrir la pâte avec du film microondes résistant à la chaleur ou un torchon humide et la laisser lever.

20 mn.	[convection]	40° C

4. Couper les tomates en tranches, couper en quatre les coeurs d'artichauts et les tranches de salami et de jambon.
5. Huiler le moule à pizza.
Étaler la pâte, la mettre dans le moule et la garnir de tomates. Assaisonner et ajouter les autres ingrédients. Décorer avec les olives et saupoudrer de fromage.
6. Cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn.	[gril+convection]	450 W/230° C
10-12 mn.	[convection]	230° C

Hors d'ouvre et snacks

Autriche

Petites saucisses en croûte

Würstchen im Teigmantel *8 saucisses*

Temps de cuisson total: env. 25-27 minutes
Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 32 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

8 petites saucisses (50 g chacune)
300 g de pâte feuilletée surgelée
1 jaune d'oeuf
un peu d'eau
Sel
Cumin

Préparation

1. Percer soigneusement la peau des saucisses en plusieurs endroits.
2. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage et l'étaler pour obtenir une pâte fine. Couper la pâte en 8 rectangles et enrouler chaque saucisse dans un rectangle.
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec un peu d'eau. En badigeonner les rouleaux de pâte feuilletée et les saupoudrer de sel, de poivre et de carui.
4. Recouvrir la tôle de papier pour cuisson auf our, y disposer les saucisses et cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

25-27 mn.		230° C

Espagne

Champignons de Paris farcis au rosmarin

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total: env. 12-18 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 terrine rond à couvercle
(Ø env. 26 cm)

Ingrédients

8 gros champignons de Paris entiers (env. 500 g)
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 oignon (50 g), haché menu
50 g de jambon cru
poivre gris moulu
romarin haché
125 ml de vin blanc sec
125 ml de crème
2 CS de farine (20 g)

Préparation

1. Couper les pieds des champignons en petits morceaux. Couper le jambon en petits dés.
2. Repartir le beurre au fond de la terrine. Ajouter l'oignon, le jambon, les pieds de champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

3-5 mn.		900 W

Laisser refroidir.

3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.

1-3 mn.		900 W

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud.

env. 1 mn.		900 W

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce. Poser la terrine et faire cuire sur la grille du haut. Placer le plat sur la grille supérieure et cuire à découvert.

7-9 mn.		270 W

Après le cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.

France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total: env. 26-32 minutes
Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 26 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

100 g de farine
60 g de beurre ou de margarine
2 CS d'eau froide
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
2 oignons (100 g) hachés menu
100 g de lard maigre (2 tranches), coupé en petits dés
100 g de crevettes décortiquées
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
2 oeufs
100 ml de crème aigre
Sel et poivre
Noix de muscade
1 CS de persil haché

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre et l'eau et laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, la percer à plusieurs endroits avec une fourchette et la précuire.

4-5 mn.		900 W

3. Beurrer la terrine. Faire cuire (terrine couverte) les oignons, le lard et les crevettes. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn.		900 W

Laisser refroidir et verser le jus de cuisson.

4. Battre les oeufs en omelette avec la crème aigre et les épices.
5. Mélanger tous les ingrédients, en garnir la pâte. Cuire sur la grille du bas.

16-18 mn.		270 W/230° C
3-4 mn.		

6. Avant de servir, garnir la quiche de persil haché.

FRANÇAIS

Soupes

Suède

Bisque de crabe

kräftsoppa

Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1		*oignon (50 g) haché menu*
50	*g*	*de carottes coupées en rondelles*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
500	*ml*	*de bouillon de viande*
100	*ml*	*de vin blanc*
100	*ml*	*de madère*
200	*g*	*de crabe en boîte*
1/2		*feuille de laurier*
3		*Poivre blanc en grains*
		Thym
3	*CS*	*de farine (30 g)*
100	*ml*	*de crème*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Mettre les légumes et le beurre ou la margarine dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn.	900 W

2. Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.

7-9 mn.	450 W

3. Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.

2-3 mn.	900 W

4. Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

Suisse

Potage à l'orge des Grisons

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total: env. 30-35 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1-2		*carottes (130 g) coupées en rondelles*
15	*g*	*de céleri coupé en dés*
1		*poireau (130 g) coupé en rondelles*
3		*feuilles de chou blanc (100 g) coupées en lamelles*
		Poivre
200	*g*	*d'os de veau*
50	*g*	*de grains d'orge*
50	*g*	*de lard maigre coupé en minces tranches*
700	*ml*	*de bouillon de viande*
		pfeffer
4		*saucisses de Francfort (300 g)*

Préparation

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn.	900 W

2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.

9-11 mn.	900 W
20-22 mn.	450 W

3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.

Pays-Bas

Soupe aux champignons de Paris

Champignonsoep

Temps de cuisson total: env. 11-14 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

200	*g*	*de champignons de Paris coupés en tranches*
1		*oignon (50 g) haché menu*
300	*ml*	*de bouillon de viande*
300	*ml*	*de crème*
2 1/2	*CS*	*de farine (25 g)*
2 1/2	*CS*	*de beurre ou de margarine (25 g)*
		sel
		Poivre
1		*jaune d'oeuf*
150	*g*	*de crème fraîche*

Préparation

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.

7-9 mn.	900 W

2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson.

3-4 mn.	900 W

4. Mélanger le jaune d'oeuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir.

env. 1 mn.	900 W

Après la cuisson, laisser reposer la suppe environ 5 minutes.

Soupes

Espagne

Velouté de pommes de terre

Crema de patata

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
Vaisselle: 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

300 ml de bouillon de viande
300 g de pommes de terre coupées en dés
1 oignon (50 g) haché menu
1 feuille de laurier
500 ml de lait
2-3 CS de beurre ou de margarine (20-30 g)
2-3 CS de farine (20-30 g)
Sel et poivre
noix de muscade râpée
3 CS de crème fraîche

Préparation

1. Mettre dans la terrine le bouillon, les pommes de terre, l'oignon et la feuille de laurier, couvrir et cuire.

8-10 mn. 900 W

2. Retirer le laurier et réduire en purée au batteur.
3. Faire chauffer le lait.

3-5 mn. 900 W

4. Pétrir le beurre et la farine et les incorporer au lait.
5. Ajouter la purée de pommes de terre, les épices et la crème fraîche. Couvrir la terrine et cuire en remuant de temps en temps.

6-7 mn. 900 W

France

Soupe à l'oignon gratinée

Temps de cuisson total: env. 15-19 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
4 tasses (200 ml)

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine (10-20 g)
2 oignons (150 g) coupés en rondelles
800 ml de bouillon de viande
Sel
poivre
2 tranches de pain de mie
4 CS de fromage râpé (40 g)

Préparation

1. Répartir le beurre dans la terrine, y mettre les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.

9-11 mn. 900 W

2. Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.
3. Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

6-8 mn.

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Brochettes de viande panachées

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes
Vaisselle: Grille du haut
4 brochettes en bois
(longueur environ 25 cm)

Ingrédients

400 g d'escalope de porc
100 g de lard maigre
2 oignons (100 g) coupés en quatre
4 tomates (250 g) coupées en quatre
1/2 poivron vert (100 g) coupé en huit
3 CS d'huile
4 CC de paprika doux
Sel
1 CC de piment de Cayenne
1 CC de sauce Worcester

Préparation

1. Couper la viande et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler en alternance la viande et les légumes sur les quatre brochettes.
3. Mélanger l'huile et les épices et en badigeonner les brochettes. Poser les brochettes sur la grille du haut et les griller. Retourner les brochettes aux deux tiers du temps de cuisson.

17-20 mn. 450 W

4. Après la cuisson, laisser reposer les brochettes 2 minutes environ avant de servir.

Italie

Côtelettes d'agneau au beurre aux fines herbes

Costolette di agnello al burro verde

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes
Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

1-2 CS de persil haché menu
1 gousse d'ail écrasée
50 g de beurre ramolli
2 CS de vin blanc sec
Poivre fraîchement moulu
8 côtelettes d'agneau de 100 g
Sel

Préparation

1. Mélanger le persil, la gousse d'ail et le beurre. Incorporer lentement le vin blanc et poivrer.
2. Laver les côtelettes et les sécher, les inciser avec un couteau pointu à l'endroit le plus épais. Garnir l'incision de beurre aux fines herbes. Enduire les côtelettes avec le reste du beurre sur les deux faces.
3. Faire griller les côtelettes sur la grille du haut.

14-16 mn. retourner
8-11 mn.

4. Saler à la sortie et laisser reposer environ 2 minutes.

FRANÇAIS

Viandes, Poissons et Volailles

Espagne

Jambon farci

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 14-18 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur env. 32 cm)

Ingrédients

150 g d'épinards frais sans tige
150 g de fromage blanc à 20% MG
50 g d'emmenthal
Poivre
Paprika doux
8 tranches de jambon cuit (400 g)
125 ml d'eau
125 ml de crème
2 CS de farine (20 g)
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

Préparation

1. Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et épicer.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de la farce, la rouler et y enfoncer une pique.
3. Faire une sauce béchamel : verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   2-3 mn. 900 W

4. Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.
   Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.

   env. 1 mn. 900 W

   Remuer et assaisonner.
5. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire.

   11-14 mn. 630 W

   Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 2 minutes avant de servir.

   Conseil:
   Vous pouvez aussi utiliser une sauce béchamel en vente dans le commerce.

Grèce

Aubergines farcies à la viande hachée

Melitsánes jemistes mé kimá

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin à couvercle
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

2 aubergines sans tige (env. 250 g chacune)
Sel
3 tomates (env. 200 g)
1 CC d'huile d'olive pour graisser la terrine
2 oignons (100 g) hachés
4 piments verts doux
200 g de viande hachée de boeuf ou d'agneau
2 ousses d'ail broyées
2 CS de persil non frisé haché
Sel
poivre
paprika fort
60 g de fromage de brebis grec coupé en dés
1 CC d'haile d'olive pour graisser le plat

Préparation

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
2. Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
3. Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.

   env. 2 mn. 900 W

4. Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergine d'oignons et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, épicer.
5. Sécher les moitiés d'aubergine. Les farcir avec la moitié du hachis, étaler le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
6. Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment. Les mettre dans le plat à gratin, poser sur la grille du bas et cuire.

   16-18 mn. 630 W

   Laisser reposer les aubergines environ 2 minutes après la cuisson.

   Conseil:
   Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

Viandes, Poissons et Volailles

Chine

Porc aux noix de cajou

Guangzhou

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
Vaisselle: Moule à quiche
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

2		*champignons noirs séchés*
1	*CS*	*de vin de riz (saké)*
1	*CS*	*d'huile*
1	*CC*	*de sel*
1	*CS*	*de sucre (15 g)*
1	*CS*	*d'huile pour graisser le moule à quiche*
300	*g*	*de filet de porc coupé en dés*
100	*g*	*de noix de cajou*
1		*échalote (20 g) hachée menu*
2		*gousses d'ail écrasées*
50	*g*	*de poivron rouge coupé en dés*
50	*g*	*de poivron vert coupé en dés*
1	*CS*	*de fécule de maïs*
200	*ml*	*d'eau*
1	*CC*	*de sauce de soja*
		Sel, Sucre et Poivre blanc

Préparation

1. Verser de l'eau bouillante sur les champignons et les faire gonfler au moins 30 minutes.
2. Mélanger le saké avec le sel, huile, et le sucre, y faire mariner la viande 20 minutes.
3. Huiler le moule à quiche. Etaler la viande dans le moule. Griller sans couvrir sur la grille du haut.
   Retourner au env. 7 minutes du temps de cuisson et ajouter les noix de cajou.

9-11 mn.	[gril]

4. Mettre la viande et les noix de cajou dans une terrine, ajouter les légumes, couvrir et cuire.

6-8 mn.	[micro-ondes]	900 W

5. Mélanger la fécule de maïs, l'eau, la sauce de soja et les épices et incorporer au mélange viande-légumes. Cuire terrine fermée. Remuer de temps en temps et à la fin du temps de cuisson.

2-3 mn.	[micro-ondes]	900 W

Suisse

Emincé de veau à la zurichoise

Zürcher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total: env. 9-14 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

600	*g*	*de filet de veau*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
1		*oignon (50 g) haché menu*
100	*ml*	*de vin blanc*
		Liant à sauce, foncé, pour environ 1/2 l de sauce
300	*ml*	*de crème*
1	*CS*	*de persil haché*

Préparation

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.

6-9 mn.	[micro-ondes]	900 W

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn.	[micro-ondes]	900 W

4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

France

Lapin au thym

Temps de cuisson total: env. 42-46 minutes
Vaisselle: 1 plat à gratin à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1		*lapin (1 kg)*
2	*CS*	*de beurre*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine (10 g) pour graisser le plat*
100	*g*	*de petit lard coupé en dés*
15		*petits oignons (300 g) entiers, épluchés*
		Sel
		poivre
100	*ml*	*d'eau*
1	*CS*	*de thym frais haché menu*
150	*ml*	*de crème fraîche*
1		*jaune d'oeuf*
		Sel
		poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 230°C. Laver le lapin, le sécher et le couper en 8 portions. Poser les portions sur la grille du haut et les faire dorer légèrement en les retournant aux deux tiers du temps de cuisson.

21-23 mn.	[convection]	230° C

2. Graisser le moule à gratin, y mettre le petit lard et les oignons. Disposer les morceaux de lapin, assaisonner et arroser d'eau. Couvrir le plat et cuire.

18-20 mn.	[micro-ondes]	900 W

3. Sortir les morceaux de lapin et les garder au chaud. Mettre le thym dans le plat et incorporer la crème fraîche.
4. Dans une tasse, battre le jaune d'oeuf en ajoutant peu à peu la sauce. Incorporer ensuite le jaune d'oeuf au reste de la sauce. Couvrir le plat et cuire.

env. 3 mn.	[micro-ondes]	630 W

5. Assaisonner la sauce, remuer et la verser sur la viande.

FRANÇAIS

Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Escalopes de veau à la mozzarella

Scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
Vaisselle: 1 plat bas, carré à gratin (longueur environ 25 cm)

Ingrédients

2 fromages de mozzarella de 150 g
400 g de tomates en boîte, pelées
4 escalopes de veau (600 g)
20 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail coupées en rondelles
Poivre fraîchement moulu
2 CS de câpres (20 g)
Origa, Sel

Préparation

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir.
   Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnir de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.

9-11 mn.	630 W

   Touner les tranches d'escalope.
3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.

9-11 mn.	630 W

   Après la cuisson, lasser reposer environ 5 minutes.

   Conseil:
   Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghetti et une salade fraîche.

Grèce

Agneau braisé aux haricots verts

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1-2 tomates (100 g)
400 g de viande d'agneau désossé
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine
1 oignon (50 g) haché menu
1 gousse d'ail broyée
Sel et Poivre
Sucre
250 g de haricots verts en conserve

Préparation

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.

8-10 mn.	900 W

3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.

10-12 mn.	630 W

   Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

   Conseil:
   Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.

Pays-Bas

Terrine de viande hachée

Gehacktschotel

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 g de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)
3 oignons (150 g) hachés menu
1 oeuf
50 g de chapelure
Sel
Poivre
350 ml de bouillon de viande
70 g de concentré de tomates
2 pommes de terre (200 g) coupées en dés
2 carottes (200 g) coupées en dés
2 CS de persil haché

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre la pâte dans la terrine.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert.
   Remuer une fois avant la fin de la cuisson.

23-25 mn.	900 W

   Remuer encore la terrine et laisser reposer environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Filet de boeuf en pâte feuilletée

Rinderfilet in Blätterteig

Temps de cuisson total: env. 36-42 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin
(longueur environ 26 cm)

Ingrédients

300	*g*	*de pâte feuilletée surgelée*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine (10 g)*
150	*g*	*de lard maigre coupé en dés*
4-5		*oignons nouveaux (150 g) coupés en rondelles*
300	*g*	*de champignons de Paris coupés en tranches*
1	*kg*	*de filet de boeuf*
1	*CS*	*d'huile végétale*
1	*CS*	*de persil (10 g) haché menu*
1		*gousse d'ail écrasée*
1		*oeuf*
		Sel
		poivre
1-2	*CS*	*de lait*

Préparation

1. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage. Étaler le beurre dans la terrine, répartir le lard, les oignons et les champignons, couvrir et faire cuire à l'étuvée. Remuer une fois de temps en temps.

   4-6 mn. 900 W

   Verser l'eau de cuisson.
2. Laver le filet, le sécher et le badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau. Faire rôtir sur la grille du haut en retournant une fois.

   15-17 mn. 270 W

3. Mélanger le persil et l'ail aux légumes étuvés, saler et poivrer.
4. Étaler la pâte feuilletée en formant un carré de 30 cm de côté en gardant un peu de pâte pour la garniture.
5. Séparer le blanc de l'oeuf du jaune. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et répartir la moitié des légumes au centre de la pâte.
6. Saler et poivrer la viande et la poser sur les légumes. Répartir le reste des légumes sur le filet. Rabattre la pâte sur la viande et fermer en appuyant sur les bords. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette.
7. Rincer le plat à gratin à l'eau froide et y mettre la pâte feuilletée avec la fermeture vers le bas.
8. Pour la décoration, découper des formes dans le reste de la pâte.
9. Mélanger le jaune d'oeuf et le lait, badigeonner la pâte, cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

   17-19 mn. 450 W/230° C

   Après la cuisson, laisser le filet de boeuf en pâte feuilletée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Chine

Crevettes aux piments forts

2 portions

Temps de cuisson total: env. 6-8 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

6		*grosses crevettes décortiquées (240 g)*
45		*ml de vin blanc*
2		*petits poireaux (200 g)*
1-2		*piments forts*
20	*g*	*de gingembre*
1	*CS*	*de fécule*
2	*CS*	*d'huile végétale (20 g)*
1 1/2	*CS*	*de sauce de soja (20 ml)*
1	*CS*	*de sucre*
1	*CS*	*de vinaigre*

Préparation

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes dans une terrine, les arroser de vin blanc, couvrir et mariner.
2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   env. 2 mn. 900 W

5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.

   4-6 mn. 900 W

   Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes. Servir chaud.

FRANÇAIS

Viandes, Poissons et Volailles

France

Filets de sole

2 portions

Temps de cuisson total: env. 12-14 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur environ 26 cm)

Ingrédients

400 g de filets de sole
1 citron non traité
2 tomates (150 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS d'huile végétale
1 CS de persil haché
Sel
poivre
4 CS de vin blanc (30 ml)
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

Préparation

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.

12-14 mn.		630 W

Après la cuisson, laisser les filets de sole reposer environ 2 minutes avant de servir.

Conseil:
Vous pouvez aussi utiliser de la sébaste, du flétan, du mulet, du carrelet ou du cabillaud.

Norvége

Gratin de poisson «Sandefjord»

Fiskegratin "Sandefjord"

Temps de cuisson total: env. 21-23 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

800 g de filet de poisson (lingue ou cabillaud)
Jus d'un citron
Sel
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
4 tomates (300 g), pelées, coupées en tranches
100 g de crevettes décortiquées
3 oeufs
125 ml de crème
2 CC de poivre vert en grains
Sel
1 CS de persil non frisé haché menu

Préparation

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Graisser le plat et y disposer en couches successives les tranches de tomate, les crevettes et les filets de poisson.
3. Battre les oeufs avec la crème, les épices et le persil. Napper le gratin de sauce. Cuire sans couvrir sur la grille du bas.

21-23 mn.		630 W/200° C

4. Après la cuisson, couvrir le plat et laisser le gratin reposer de 5 à 10 minutes.

Suisse

Filet de poisson à la sauce au fromage

Fischfilet mit käsesauce

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin (longueur env. 26-30 cm)

Ingrédients

4 filets de poisson (env. 800 g) (p. ex. "Egli", flet ou cabillaud)
2 CS de jus de citron
Sel
1 CS de beurre ou de margarine
1 oignon (50 g) haché menu
2 CS de farine (20 g)
100 ml de vin blanc
1 CC d'huile végétale pour huiler le plat
100 g d'emmenthal râpé
2 CS de persil haché

Préparation

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.		900 W

3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, recouvrir de fromage râpé et faire cuire sur la grille du bas.

15-18 mn.		630 W

Apres la cuisson laisser les filets reposer environ 2 minutes. Avant de servir, garnir avec du persil haché.

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Poêlée de dinde épicée

Pikante Putenpfanne 2 Portions

Temps de cuisson total: env. 21-26 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

1		*tasse de riz long précuit (120 g)*
1		*sachet de safran*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1		*oignon (50 g) coupé en rondelles*
1		*poivron rouge (100 g) coupé en lamelles*
1		*petit poireau (100 g) coupé en lamelles*
300	*g*	*de blanc de dinde coupé en dés*
		Poivre,
		paprika en poudre
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2		*tasses de bouillon de viande (300 ml)*

Préparation

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé.
   Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les épicer. Les disposer par couches sur le riz. Répartir le beurre en petites noisettes.
2. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.

5-7 mn.	900 W
16-19 mn.	630 W

Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil:
Vous pouvez remplacer les blancs de dinde par des blancs de poulet.

France

Poulet au curry

Temps de cuisson total: env. 28-32 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

1		*poulet (1000 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser la terrine*
2		*carottes (200 g) coupées en petits dés*
1		*branche de céleri (150 g) coupée en petits dés*
1		*gousse d'ail*
1		*pomme épluchée (125 g) coupée er petits dés*
1		*oignon (50 g) haché menu*
		Sel et Poivre
1-2	*CS*	*de curry*
1	*CS*	*de farine*
150	*ml*	*d'eau (1 tasse)*
3		*tomates (200 g), pelées*

Préparation

1. Laver le poulet, le sécher et le couper en 8 portions.
2. Beurrer la terrine, y mettre les morceaux de poulet, ajouter les dés de légumes, saler et poivrer. Saupoudrer de curry et de farine et bien mélanger. Ajouter l'eau et les tomates pelées et broyées. Couvrir et sur le trépied bas cuire. Remuer une fois a la motié du temps et continuer la cuisson sans couvercle.

28-32 mn.	630 W/220° C

Après la cuisson, laisser le poulet reposer 3 minutes environ.

Conseil:
Servir le poulet accompagné de riz, de noix de coco râpée, de condiment à la mangue et de rondelles de banane pour atténuer la force du curry.

Autriche

Poulet farci rôti

Gefülltes Brathendl 2 portions

Temps de cuisson total: env. 31-35 minutes
Vaisselle : ficelle

Ingrédients

1		*poulet (1000 g)*
		Sel
		Romarin haché
		Marjolaine hachée
1		*petit pain rassis (40 g)*
		Sel
1		*bouquet de persil haché menu (10 g)*
1		*Noix muscade*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*jaune d'oeuf*
3	*CS*	*de beurre ou de margarine (30 g)*
1	*CS*	*de paprika doux*
		Sel

Préparation

1. Laver le poulet, le sécher, épicer l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
2. Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet.
   Fermer le poulet avec de la ficelle.
3. Faire chauffer le beurre.

env. 1 mn.	900 W

   Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.
4. Poser le poulet avec la poitrine vers le bas et rôtir sur la grille du bas. Retourner à la moitié du temps du cuisson.

30-34 mn.	450 W/200° C

Après la cuisson laisser le poulet reposer 5 minutes au four.

FRANÇAIS

Viandes, Poissons et Volailles

France

Canard à l'orange

Temps de cuisson total: env. 65-73 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 32 cm)
Assiette creuse
2 terrines à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1 jeune canard (1800 - 2000 g), vidé
Sel
poivre
1 branche de marjolaine
200 ml d'eau
1 foie de canard (50 g)
6 oranges non traitées (1200 g)
1 CS de sucre (10 g)
1 CS d'eau
1 CS de vinaigre
250 ml de bouillon de viande
150 ml de porto
1 CS de fécule de pomme de terre (10 g)

Préparation

1. Laver l'intérieur et l'extérieur du canard, le sécher, saler et poivrer. Mettre la branche de marjolaine à l'intérieur du canard.
2. Verser l'eau dans le moule et poser une assiette creuse retournée dans le moule. Poser le canard sur l'assiette et cuire sur la grille du bas.
   Retourner le canard à mi-cuisson.

   58-62 mn. | 270 W/230° C

   Poser le canard sur un plateau à servir que vous aurez préchauffé.
3. Recueillir avec précaution la graisse qui se trouve à la surface du jus de cuisson et la mettre dans une terrine. Écraser le foie de canard et cuire à couvert.

   2-4 mn. | 900 W

4. Éplucher deux oranges en faisant un zeste très fin. Couper le zeste en très fines lamelles, les mettre dans la deuxième terrine avec le sucre et l'eau, couvrir et faire chauffer.

   2-3 mn. | 900 W

5. Ajouter au foie de canard le zeste d'orange, le vinaigre, le bouillon de viande et le porto.
6. Presser une orange. Mélanger la fécule de pomme de terre et le jus d'orange et incorporer à la sauce. Couvrir la terrine et laisser la sauce prendre en remuantde temps en temps et à la fin.

   3-4 mn. | 900 W

7. Éplucher les autres oranges, peler les quartiers et les disposer sur le plateau à servir. Si nécessaire, dégraisser la sauce, retirer le foie de canard et assaisonner.
8. Verser un peu de sauce sur les quartiers d'orange. Verser la sauce dans une saucière et la servir avec le canard.

Italie

Cailles à la sauce au fromage et aux herbes

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
Vaisselle: ficelle
1 plat à gratin rectangulaire (env. 20 x 20 x 6 cm)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4		*cailles (600 g - 800 g)*
		sel
		poivre
200	*g*	*de lard maigre coupé en tranches fines*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*de persi*
		sauge
		romarin
		basilic frais hachés
150	*ml*	*de porto*
250	*ml*	*de bouillon de viande*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
50	*g*	*d'emmenthal râpé*

Préparation

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
2. Poser les cailles et faire griller sur la grille du haut.

   8-10 mn. | 630 W

3. Graisser le plat et poser les cailles avec le cotè grille vers le bas. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto.
   Continuer la cuisson sur la grille du bas.

   6-8 mn. | 630 W

   Retirer les cailles du jus de cuisson.
4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.

   env. 2 mn. | 900 W

   Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.

   env. 2 mn. | 900 W

5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, en napper les cailles et servir.

Viandes, Poissons et Volailles

Japon

Potée japonaise

Nikujaga

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

200	*g*	*de viande de boeuf maigre*
500	*g*	*de pommes de terre coupées en quatre ou en huit*
400	*g*	*d'oignons coupés en quatre ou en huit*
400	*ml*	*d'eau*
3	*CS*	*de sucre (30g)*
3	*CS*	*de vin de riz*
3	*CS*	*de mirin (vin de riz sucré)*
70	*ml*	*de sauce de soja*

Préparation

1. Couper la viande en très fines lamelles de 3 à 4 cm de long et les mettre dans la terrine.
2. Disposer les légumes en couches sur la viande. Mélanger le reste des ingrédients et les mettre dans la terrine. Couvrir et cuire. Remuer deux fois pendant la cuisson.

11-13 mn.	[micro-ondes]	900 W
21-23 mn.	[micro-ondes]	450 W

3. Après la cuisson, laisser la potée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Conseil:
A la place du boeuf, vous pouvez utiliser du porc ou du veau.

Espagne

Roulades de poulet aux raisins secs

Rollitos de pollo y pasas

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

4		*blancs de poulet fins (600 g)*
		Sel
		poivre
4		*tranches de jambon cuit (200 g)*
50	*g*	*de quesitos (fromage espagnol)*
1		*boîte de soupe de poireau (400 g)*
50	*g*	*de raisins secs, lavés*

Préparation

1. Laver les blancs de poulet, les sécher et les aplatir. Saler et poivrer. Garnir chaque blanc d'une tranche de jambon et d'un morceau de fromage.
2. Rouler les filets, les piquer avec un cure-dent en bois et les disposer dans la terrine.
3. Verser la soupe sur les roulades, ajouter les raisins, couvrir et cuire.

18-20 mn.	[micro-ondes]	900 W

Laisser reposer les roulades 10 minutes environ avant de servir.

Légumes

Allemagne

Tarte au poireau

Porreetorte

Temps de cuisson total: env. 29-37 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à fond amovible
(Ø environ 26 cm)

Ingrédients

450	*g*	*de poireaux émincés*
3	*CS*	*d'eau*
		Sel
1		*pincée de curry*
100	*g*	*de farine de blé complet*
80	*g*	*de farine de seigle type 1150*
3	*CC*	*de levure chimique*
1		*oeuf*
75	*g*	*de yaourt maigre*
1	*CS*	*d'huile végétale*
1/2	*CC*	*de sel*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
150	*g*	*de crème aigre*
3		*oeufs*
2	*CS*	*de farine de blé complet (20 g)*
		Sel aux fines herbes
		poivre
1		*pincée de noix de muscade râpée*
1	*CC*	*de persil haché menu*
1	*CC*	*de ciboulette hachée*
1	*CC*	*d'aneth haché menu*
100	*g*	*d'emmenthal râpé*

Préparation

1. Mettre le poireau dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et précuire.

5-8 mn.	[micro-ondes]	900 W

Verser l'eau de cuisson.
Saler et assaisonner avec le curry.

2. Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yaourt, l'huile et le sel et pétrir au batteur.
3. Graisser le moule. Étaler la pâte à la taille du moule, en garnir le moule, remonter les bords d'environ 1 cm.
4. Mélanger la crème aigre avec les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel aux fines herbes, le poivre, la noix de muscade et les fines herbes puis mélanger avec le fromage râpé.
5. Incorporer le mélange aux poireaux. Garnir la tarte, faire cuire sur la grille du bas.

11-13 mn.	[micro-ondes + convection]	270 W/230° C
11-13 mn.	[convection]	230° C
2-3 mn.	[gril]	

Après la cuisson, laisser la tarte reposer 2 minutes environ avant de servir.

FRANÇAIS

Légumes

Autriche

Chou-fleur à la sauce au fromage

Karfiol mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 18-21 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

800	*g*	*de chou-fleur (entier)*
1		*tasse d'eau (150 ml)*
125	*ml*	*de lait*
125	*m*	*de crème*
75-100	*g*	*de fromage fondu*
2-3	*CS*	*de liant à sauce (20~30 g)*

Préparation

1. Faire plusieurs incisions dans le trognon du chou-fleur. Mettre le chou-fleur la tête vers le haut dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire.

   15-17 mn. 900 W

   Laisser reposer le chou-fleur quelques minutes dans la terrine couverte, puis verser l'eau de cuisson.
2. Verser le lait et la crème fouettée dans la terrine, ajouter le fromage coupé en morceaux, couvrir et réchauffer.

   env. 2-3 mn. 900 W
3. Bien mélanger le liant à sauce, couvrir et réchauffer.

   env. 1 mn. 900 W

   Bien remuer la sauce et la verser sur le chou-fleur.

   Conseil:
   Avant de servir, vous pouvez garnir le chou-fleur de persil haché.

France

Ratatouille spéciale

Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

5	*CS*	*d'huile d'olive (50 ml)*
1		*gousse d'ail broyée*
1		*oignon (50 g) coupé en rondelles*
1		*petite aubergine (250 g), coupés en gros dés*
1		*courgette (200 g) coupée en gros dés*
1		*poivron (200 g), coupé en gros dés*
1		*tubercule de fenouil (75 g), coupé en petits dés*
		Poivre
1		*bouquet garni*
200	*g*	*de coeurs d'artichaut, en boite*
		Sel
		Poivre

Préparation

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des coeurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps une fois pendant la cuisson.

   17-19 mn. 900 W

   Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les coeurs d'artichaut et réchauffer.
2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

   Conseils:
   Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'oeuvre.
   Un bouquet garni est composé de :
   - une racine de persil
   - légumes à potage
   - une branche de livèche
   - une branche de thym et
   - quelques feuilles de laurier

France

Gratin dauphinois

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur environ 26 cm)

Ingrédients

1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
500	*g*	*de pommes de terre, épluchées, coupées en fines rondelles*
		Sel
		poivre
2		*ousses d'ail écrasées*
300	*g*	*de crème fraîche*
200	*ml*	*de lait*
50	*g*	*de fromage râpé (Gouda)*

Préparation

1. Beurrer le plat. Disposer les pommes de terre par couches successives. Assaisonner chaque couche de sel, de poivre et d'ail.
2. Mélanger la crème fraîche et le lait, verser le mélange sur les pommes de terre. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire sur le trépied bas.

   23-25 mn. 630 W/200° C

   Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.

Légumes

Pays-Bas

Endives gratinées au jambon

Gegratineerde Brussels lof

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat ovale à gratin
(longueur environ 32 cm)

Ingrédients

8		*petites endives (800 g)*
125	*ml*	*d'eau*
125	*ml*	*de lait*
2	*CS*	*de liant à sauce, clair (20 g)*
2		*jaunes d'oeuf*
4	*CS*	*de gouda vieux râpé (20 g)*
		Sel
		poivre
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
4		*tranches de jambon cuit (200 g)*
2	*CS*	*de gouda vieux râpé (10 g)*

Préparation

1. Creuser avec un couteau pointu un petit cône à l'intérieur du pied des endives pour en éliminer l'amertume. Verser l'eau dans la terrine et faire cuire les endives terrine fermée en les tournant une fois pendant la cuisson.

   10-12 mn. 900 W

2. Sortir les endives. Verser le lait dans la terrine et incorporer le liant à sauce. Couvrir la terrine et faire prendre la sauce en tournant de temps en temps et à la fin.

   3-4 mn. 630 W

3. Battre le jaune d'oeuf dans une tasse. Délayer peu à peu le jaune d'oeuf avec de la sauce puis verser le mélange obtenu dans la sauce et incorporer le fromage. Mélanger soigneusement et assaisonner.
4. Graisser le plat à gratin et y mettre les endives. Couper les tranches de jambon en deux, les disposer sur les endives et napper le tout de sauce.
   Saupoudrer de gouda râpé et faire gratiner sur la grille du haut.

   6-8 mn. 450 W

   Après la cuisson, laisser reposer 5 minutes environ avant de servir.

Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Temps de cuisson total: env. 36-39 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

400	*g*	*de pommes de terre, épluchées, coupées en deux (facultatif)*
400	*g*	*de brocoli en bouquets*
6	*CS*	*d'eau (60 ml)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
400	*g*	*de champignons de Paris coupés en tranches*
1	*CS*	*de persil haché menu*
		Sel
		poivre
3		*oeufs*
125	*ml*	*de crème*
125	*ml*	*de lait*
		Sel
		poivre
		Noix de muscade
100	*g*	*de gouda râpé*

Préparation

1. Mettre les pommes de terre et le brocoli dans la terrine. Ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant une fois pendant la cuisson.

   9-12 mn. 900 W

2. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Graisser le moule à gratin. Disposer une couche de brocoli, une couche de champignons et une couche de pommes de terre en alternant. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.
4. Mélanger les oeufs avec le liquide et les épices et verser le mélange sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire. (Cette recette donne environ 1,5 kg).

   Touche d'action instantanée

   Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.

FRANÇAIS

Légumes

Italie

Artichauts à la romaine

Carciofi alla Romana *2 portions*

Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

2		*artichauts (800 g)*
1	*litre*	*d'eau*
		citron pressé
2		*gousses d'ail broyées*
1		*bouquet de persil (10 g) haché*
10		*feuilles de menthe fraîche hachées*
2	*CS*	*de chapelure*
5	*CS*	*d'huile d'olive (50 ml)*
		Sel
		Poivre gris fraîchement moulu
100	*ml*	*d'huile d'olive*
400	*ml*	*d'eau*
		poivre gris fraîchement moulu
		Sel

Préparation

1. Couper les feuilles sèches et les pointes des artichauts. Couper les tiges à 3 cm environ du fond de l'artichaut. Mettre les artichauts dans un saladier rempli d'eau froide et de jus de citron pour empêcher l'artichaut de noircir.
2. Mélanger l'ail, le persil, la menthe et la chapelure avec l'huile d'olive puis saler et poivrer.
3. Retirer les artichauts de l'eau et les sécher. Écarter légèrement les feuilles et enlever les poils. Emplir les artichauts avec la farce et refermer les feuilles pour que la farce ne tombe pas.
4. Disposer les artichauts dans le plat. Ajouter l'huile et verser l'eau. Saupoudrer de poivre fraîchement moulu, saler, couvrir et cuire.

17-19 mn.		900 W

Après la cuisson, laisser les artichauts reposer environ 2 minutes.

Allemagne

Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Temps de cuisson total: env. 20-27 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

1/2		*bouquet de thym (5 g)*
35	*g*	*de grains de sarrasin*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
2		*gousses d'ail broyées*
100	*ml*	*de bouillon de légumes*
1		*de persil frais non frisé (10 g)*
100	*g*	*de gouda, en morceau*
		Sel
		Poivre gris moulu
4		*tomates charnues (600 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
4-5		*oignons nouveaux (150 g)*
1		*bouquet de basilic (10 g)*

Préparation

1. Equeuter le thym. Laver le sarrasin. Graisser la terrine. Mettre l'oignon haché, l'ail et le thym dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn.		900 W

2. Verser le bouillon, couvrir et cuire.

8-10 mn.		630 W

3. Equeuter le persil et couper les feuilles en fines lamelles. Couper 4 tranches de gouda, couper le reste en dés. Mélanger le persil et les dés de fromage avec le sarrasin refroidi et épicer.
4. Ouvrir les tomates par le haut et les évider. Remplir les tomates de sarrasin sans tasser. Poser une tranche de fromage sur les tomates puis replacer le chapeau.
5. Couper les oignons nouveaux en rondelles obliques. Equeuter le basilic.
6. Beurrer le plat à gratin. Répartir l'oignon, les feuilles de basilic et la chair des tomates dans le plat.
7. Disposer les tomates sur le lit d'oignons, couvrir et cuire.

10-14 mn.		630 W

Aprés la cuisson, laisser les tomates farcies reposer env. 2 minutes.

Pâtes, Riz et Quenelles

Italie

Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic

Tagliatelle alla panna e basilico *2 Portions*

Temps de cuisson total: env. 15-21 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à soufflé
(env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

1	*litre*	*d'eau*
1	*CC*	*de sel*
200	*g*	*de tagliatelles*
1		*gousse d'ail*
15-20		*feuilles de basilic*
200	*g*	*de crème fraîche*
30	*g*	*de parmesan râpé*
		Sel
		Poivre

Préparation

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.

8-10 mn.		900 W

2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.

1-2 mn.		900 W
6-9 mn.		270 W

3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.
4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer. Garnir de basilic et servir chaud.

Allemagne

Gratin de pâtes aux courgettes

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 39-43 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

500	*ml*	*d'eau*
1/2	*CC*	*d'huile*
		Sel
80	*g*	*de macaronis*
400	*g*	*de tomates en boîte, coupées en petits morceaux*
3		*oignons (150 g) hachés menu*
		Basilic, thym
		Sel et poivre
1	*CS*	*d'huile pour graisser le plat*
450	*g*	*de courgettes coupées en rondelles*
150	*g*	*de crème aigre*
2		*oeufs*
100	*g*	*de cheddar râpé*

Préparation

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine couverte.

3-5 mn.		900 W

2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.

9-11 mn.		900 W

Égoutter les pâtes et les laisser refroidir.
3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgette.
4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé.
Cuire sur la grille du bas.
(Cette recette donne environ 1,5 kg).

Touche d'action instantanée

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

Sauce pour pâtes

Sauce bolonaise

Temps de cuisson total: env. 14-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

30	*g*	*de lard maigre*
100	*g*	*de champignons de Paris coupés en petits dés*
1/2		*oignon (25 g) haché menu*
1		*carotte (50 g) coupée en petits dés*
50	*g*	*de céleri coupé en petits dés*
200	*g*	*de viande de boeuf hachée*
100	*ml*	*de vin blanc*
1/2		*bouquet de persil haché menu*
3	*CS*	*de concentré de tomates (45 g)*
1		*pincée de sucre*
1		*pincée de noix de muscade*
		Sel et Poivre

Préparation

1. Couper le lard en dés, le mettre avec les légumes dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

4-6 mn.		900 W

2. Réduire les légumes en purée puis ajouter la viande hachée, le vin, le persil et le concentré de tomates. Épicer. Ne pas couvrir entièrement la terrine pour permettre à la vapeur de s'échapper. Porter la sauce à ébullition puis cuire.

4-6 mn.		900 W
6-8 mn.		630 W

Pâtes, Riz et Quenelles

Sauce pour pâes

Sauce tomate

Temps de cuisson total: env. 8-9 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

5-7		*tomates (500 g)*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
1		*oignon (50 g) haché menu*
2	*CS*	*de concentré de tomates (30 g)*
200	*ml*	*de bouillon de viande*
		Sel et poivre
		sucre
		Origan
		Basilic
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2	*CS*	*de farine (20 g)*

Préparation

1. Peler les tomates et enlever la partie dure, enlever les pépins et couper la chair en dés.
2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.	900 W

3. Ajouter les tomates coupées en dés, le concentré de tomates et le bouillon de viande, épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 3 mn.	900 W

4. Pétrir le beurre avec la farine et mélanger à la sauce avec un fouet. Couvrir et faire chauffer.
   Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-4 mn.	900 W

Sauce pour pâtes

Sauce au Gorgonzola

Temps de cuisson total: env. 5 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

200	*g*	*de gorgonzola*
150	*ml*	*de crème*
env. 1	*CS*	*de liant pour sauce, clair*

Préparation

1. Réduire en purée le gorgonzola et la crème au mixer ou avec un batteur.
2. Verser le mélange dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn.	630 W

3. Incorporer le liant pour sauce, couvrir et réchauffer.

env. 3 mn.	630 W

Terminer en remuant.

Conseil:
La sauce suffit pour environ 400 g de pâtes. Elle est idéale pour accompagner les <<farfalle>> , ces pâtes en forme de papillon.

Autriche

Quenelles de pain blanc

Semmelknödel *pour 5 pièces*

Temps de cuisson total: env. 7-10 minutes
Vaisselle: 5 tasses ou ramequins

Ingrédients

2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
env. 500	*ml*	*de lait*
200	*g*	*de pain blanc rassis*
3		*oeufs*

Préparation

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn.	900 W

2. Couper le petit pain en dés, arroser de lait et laisser reposer 10 minutes. Battre les oeufs.
3. Mélanger les oignons, les oeufs et le pain jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

6-8 mn.	900 W

Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes. Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.

Suisse

Risotto du Tessin

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

50	*g*	*de lard maigre*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
200	*g*	*de riz rond*
800	*ml*	*de bouillon de viande*
70	*g*	*de Sbrinz râpé (ou d'emmenthal râpé)*
1		*pincée de safran*
		Sel et poivre

Préparation

1. Couper le lard en dés. Beurrer le fond de la terrine, ajouter l'oignon et le lard, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.	900 W

2. Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.

3-5 mn.	900 W
15-17 mn.	270 W

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 3-5 minutes.

3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil:
Servez le risotto avec des girolles ou des champignons de Paris étuvés et une salade mélangée.

Pâtes, Riz et Quenelles

Suisse

Gnocchis de semoule

Grießgnocchi *pour 12 à 15 gnocchis*

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat rond à gratin
(Ø environ 26 cm)

Ingrédients

250	*ml*	*de lait*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine*
1		*pincée de sel*
50	*g*	*de semoule*
1		*blanc d'oeuf*
1		*jaune d'oeuf*
50	*ml*	*de crème fraîche*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
30	*g*	*de sbrinz râpé (ou d'emmenthal râpé)*

Préparation

1. Faire chauffer le lait avec le beurre et le sel dans la terrine couverte.

3-4 mn.		900 W

2. Jeter la semoule en pluie, bien mélanger, couvrir et laisser gonfler.

9-11 mn.		270 W

Laisser refroidir

3. Battre le blanc d'oeuf en neige. Incorporer le jaune d'oeuf et la crème à la semoule, puis incorporer le blanc d'oeuf.
4. Graisser le plat. Prélever des boulettes de semoule à l'aide de deux cuillers et les disposer côte à côte sur le plat, parsemer de noisettes de beurre et saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner sur la grille du haut.

7-9 mn.		270 W

Après la cuisson, laisser les gnocchis reposer 2 minutes environ.

Conseil:
Servez les gnocchis comme plat de résistance, accompagnés d'épinards.

Italie

Lasagne au four

Lasagne al forno

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin carré avec couvercle
(env. 20 x 20 x 6 cm)

Ingrédients

300	*g*	*de tomates en conserve*
50	*g*	*de jambon cru coupé en petits dés*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1		*gousse d'ail broyée*
250	*g*	*de viande de boeuf hachée*
2	*CS*	*de concentré de tomates (30 g)*
		Sel
		Poivre
		Origan
		thym
		basilic
150	*ml*	*de crème fraîche*
100	*ml*	*de lait*
50	*g*	*de parmesan râpé*
1	*CC*	*d'herbes variées hachées*
1	*CC*	*d'huile d'olive*
		Sel
		Poivre
		Noix de muscade
1	*CC*	*d'huile végétale pour graisser le plat*
125	*g*	*de lasagne vertes*
1	*CC*	*de parmesan râpé*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de boeuf hachée et le concentré de tomates. Épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

6-8 mn.		900 W

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et épicer.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagne. Recouvrir les lasagne avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes et faire cuire sur la grille du bas.

16-18 mn.		450 W/230° C
4 mn.		

Après la cuisson, laisser les lasagne reposer de 5 à 10 minutes.

FRANÇAIS

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

Pudding de semoule à la sauce aux framboises

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total: env. 15-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 ml de lait
40 g de sucre
15 g d'amandes pilées
50 g de semoule
1 jaune d'oeuf
1 CS d'eau
1 blanc d'oeuf
250 g de framboises
50 ml d'eau
40 g de sucre

Préparation

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.

   3-5 mn. 900 W

2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire.

   10-12 mn. 270 W

3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement. Mettre le pudding dans des ramequins.
4. Laver les framboises, les sécher délicatement, les mettre dans une terrine avec de l'eau et du sucre, couvrir et réchauffer.

   2-3 mn. 900 W

5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total: env. 8-14 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4 poires (600 g)
60 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé (10 g)
1 CS de liqueur de poire, 30° vol.
150 ml d'eau
130 g de chocolat
100 g de crème fraîche

Préparation

1. Éplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, mélanger, couvrir et réchauffer.

   1-2 mn. 900 W

3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.

   6-10 mn. 900 W

   Retirer les poires du jus et les mettre au frais.
4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

   1-2 mn. 900 W

5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

   Conseil:
   Vous pouvez servir les poires avec une boule de glace à la vanille.

Autriche

Quenelles de Salzburg

Salzburger Nockerln *3 portions*

Temps de cuisson total: env. 5-6 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

4 blancs d'oeuf
1 pincée de sel
50 g de sucre en poudre
1 CC de sucre vanillé
4 jaunes d'oeuf
2 CS de farine (20 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS de sucre en poudre

Préparation

1. Dans une terrine large, battre les blancs d'oeuf et le sel en neige très ferme. Verser en pluie fine le sucre en poudre et le sucre vanillé et continuer à battreles oeufs.
2. Mélanger un peu de blanc d'oeuf aux jaunes d'oeuf puis incorporer ce mélange aux oeufs en neige.
   Ajouter la farine en pluie et la mélanger.
3. Graisser le plat à gratin. Partager la pâte en trois parts égales et les disposer côte à côte dans le plat. Faire cuire sans attendre les quenelles au four préchauffé sur la grille du bas.

   5-6 mn. 270 W/230° C

   Servir quenelles chaudes après les avoir saupoudrées de sucre en poudre.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Danemark

Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille

Rødgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total: env. 8-12 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

150 g de groseilles
150 g de fraises
150 g de framboises
250 ml de vin blanc
100 g de sucre
50 ml de jus de citron
8 feuilles de gélatine
300 ml de lait
Pulpe d'une 1/2 gousse de vanille
30 g de sucre
15 g de fécule

Préparation

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.

5-7 mn.		900 W

Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire.
Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-5 mn.		900 W

4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. La servir avec la sauce à la vanille.

Conseil:
La gelée de fruits rouges peut aussi être servie avec de la crème glacée ou du yaourt.

Autriche

Biscuit roulé au fromage blanc

Topfenstrudel

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

125 g de farine
1 CS d'huile
1/2 oeuf
50 ml d'eau
Pulpe d'4 de gousse de vanille
50 g de beurre ou de margarine
2 jaunes d'oeuf
75 g de sucre
250 g de fromage blanc à 20 % MG
50 ml de crème
2 blancs d'oeuf
Farine pour saupoudrer
40 g de beurre ou de margarine
20 g de chapelure
30 g de raisins secs
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

Préparation

1. Faire une pâte en mélangeant au batteur la farine, 1/2 cuiller d'huile et l'oeuf. Pétrir en rajoutant lentement de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte élastique et lisse. Badigeonner la pâte avec le reste de l'huile.
2. Recouvrir la pâte d'un torchon imbibé d'eau chaude et la laisser reposer 30 minutes.
3. Ouvrir la gousse de vanille et gratter la pulpe. Travailler le beurre, les jaunes d'oeuf, le sucre et la pulpe de vanille au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer le fromage blanc et la crème. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer.
4. Saupoudrer de farine un torchon sec. Y étaler la pâte pour obtenir une pâte très fine.
5. Faire fondre le beurre dans la terrine.

env. 1 mn.		900 W

Badigeonner la pâte de beurre et la saupoudrer de chapelure. Y étaler ensuite la pâte au fromage blanc et la garnir de raisins secs.
6. Rouler soigneusement la pâte en s'aidant du torchon.
7. Graisser le plat. Poser le biscuit avec la partie ouverte vers le bas et sur le trépied bas cuire.

17-19 mn.		450 W/230° C

Conseil:
Le biscuit peut être servi froid ou chaud. Une sauce à la vanille est un accompagnement idéal.

FRANÇAIS

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Pêches meringuées

Melocotones nevados *8 portions*

Temps de cuisson total: env. 6-7 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 24 cm)

Ingrédients

470	*g*	*de moitiés de pêches en boîte, égouttées*
2		*blancs d'oeuf*
35	*g*	*de sucre*
75	*g*	*de poudre d'amandes*
35	*g*	*de sucre*
2		*jaunes d'oeuf*
2	*CS*	*de cognac*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*

Préparation

1. Sécher les moitiés de pêches.
2. Battre les blancs d'oeuf en neige. A la fin, verser en pluie un peu de sucre.
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre, les jaunes d'oeuf et le cognac.
4. Remplir les moitiés de pêche de ce mélange. Garnir le mélange de blanc d'oeuf en neige à l'aide d'une poche à douille.
5. Graisser le moule. Disposer les pêches dans le moule et faire gratiner sur la grille du bas.

6-7 mn.	[gril/micro-ondes]	450 W

Suède

Riz aux lait aux pistaches et aux fraises

Pistaschris med zordgrube

Temps de cuisson total: env. 23-30 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle, profond, (2 litres)

Ingrédients

125	*g*	*de riz long*
175	*ml*	*de lait*
175	*ml*	*d'eau*
1		*gousse de vanille*
1		*pincée de sel*
50	*g*	*de sucre*
250	*g*	*de fraises*
40	*g*	*de sucre*
40	*ml*	*de Cointreau (liqueur d'orange, 40% vol)*
200	*ml*	*de crème*
1		*blanc d'oeuf*
50	*g*	*de pistaches décortiquées*

Préparation

1. Mettre le riz dans la terrine, y verser l'eau et le lait. Ouvrir la gousse de vanille, la mettre dans la terrine, y ajouter le sucre et le sel, couvrir et cuire.

3-5 mn.	[micro-ondes]	900 W
20-25 mn.	[micro-ondes]	270 W

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 5 minutes.

2. Couper les fraises en deux, les mélanger avec le sucre et la liqueur d'oranges.
3. Retirer la gousse de vanille du riz et faire refroidir le riz en plongeant la terrine dans un bain d'eau froide tout en remuant. Battre séparément la crème et le blanc d'oeuf. Incorporer au riz refroidi tout d'abord les pistaches, puis la crème et enfin le blanc d'oeuf.
4. Verser le riz dans une grande terrine, y creuser un puits et y verser les fraises.

Allemagne

Pudding aux cerises

Kirschenmichel

Temps de cuisson total: environ 16-18 minutes
Vaisselle : Plat à gratin rond à bords hauts (de 20 cm de diamètre environ)

Ingrédients

160	*g*	*de pain rassis*
375	*ml*	*de lait*
60	*g*	*de beurre ou de margarine*
8	*CS*	*de sucre (80 g)*
4		*jaunes d'oeuf*
1	*CS*	*de farine*
30	*g*	*d'amandes hachées*
1		*zeste de citron râpé*
4		*blancs d'oeuf*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
350	*g*	*de griottes dénoyautées, égouttées*
2	*CS*	*de chapelure*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Émietter le pain rassis et le tremper dans le lait.
2. Travailler le beurre, le sucre et le jaune d'oeuf au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.
   Incorporer la farine, les amandes, le zeste de citron et le pain ramolli débarrassé de son liquide.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer au mélange.
4. Graisser le plat. Disposer une couche de pâte au pain et une couche de griottes en alternant. Terminer par une couche de pâte.
5. Saupoudrer le pudding de chapelure et garnir de petites noisettes de beurre.
   Faire cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

16-18 mn.	[micro-ondes/convection]	630 W/230° C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Suisse

Tarte aux carottes

Rueblitorte *16 parts environ*

Temps de cuisson total: env. 24 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
5		*jaunes d'oeuf*
250	*g*	*de sucre*
250	*g*	*de carottes finement râpées*
		Jus d'un citron
250	*g*	*de poudre d'amandes*
80	*g*	*de farine*
1	*CS*	*de levure chimique*
5		*blancs d'oeuf*

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Travailler les jaunes d'oeuf et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter les carottes, le jus de citron et les amandes. Mélanger la farine et la levure, verser dans la préparation et bien mélanger.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer délicatement. Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 1,1 kg).

Touche d'action instantanée

4. Après cuisson, laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes.

France

Gâteau aux pommes et au Calvados

pour 12 à 16 morceaux

Temps de cuisson total: env. 26 minutes
Vaisselle: Moule à gâteau (Diam. env. 28 cm)

Ingrédients

200	*g*	*Farine*
1	*CC*	*Levure en poudre*
100	*g*	*Sucre*
1		*sachet Sucre vanillé*
1		*pincée Sel*
1		*Oeuf*
3-4		*gouttes Huile damandes amères*
125	*g*	*Beurre*
1	*CC*	*Beurre ou margarine pour graisser le moule*
50	*g*	*Noisettes pilées*
600	*g*	*Pommes (Boskoop, env. 3-4 pièces)*
		Cannelle
2		*Oeufs*
1		*pincée Sel*
4	*CS*	*Sucre*
1		*sachet Sucre vanillé*
4	*CS*	*Calvados (alcool de pomme)*
1 1/2	*CS*	*Fécule alimentaire*
125	*g*	*Crème double*
		Sucre glace pour la garniture

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure en poudre. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, loeuf, lhuile damandes amères et le beurre et malaxer au fouet pétrisseur dun batteur, jusquà lobtention dune pâte homogène. Couvrir la préparation et mettre au frais env. 30 minutes.
2. Graisser le moule, abaisser la pâte entre deux feuilles et la poser sur le moule. Laisser un bord denv. 3 cm.
3. Répartir les noisettes sur le fond.
4. Peler, couper en quartiers et dénoyauter les pommes. Poser les pommes sur les noisettes de manière à ce que les morceaux de pomme se chevauchent. Saupoudrer de cannelle.
5. Séparer les blancs et les jaunes doeufs. Battre les blancs en neige ferme en y ajoutant une pincée de sel et une c. à s. de sucre. Mélanger les jaunes doeufs, le reste du sucre et le sucre vanillé jusquà lobtention dune préparation mousseuse. Ajouter le Calvados, la fécule et la crème. Mélanger bien. Répartir délicatement les blancs doeufs en neige sur les pommes. Cuire sur la grille inférieure. (Cette recette donne environ 1,3 kg).

Touche d'action instantanée

Conseil:
Laisser refroidir le gâteau dans son moule et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

FRANÇAIS

Allemagne

Gâteau au fromage blanc

Käsekuchen *12 à 16 parts*

Temps de cuisson total: env. 43-49 minutes
Vaisselle: 1 moule à fond amovible (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

250	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
125	*g*	*de beurre ou de margarine*
30	*g*	*de sucre*
1		*oeuf*
1-2	*CS*	*d'eau*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
750	*g*	*de fromage blanc à 20 % MG*
300	*g*	*de sucre*
3		*jaunes d'oeuf*
1		*sachet de flan à la vanille (40 g)*
125	*ml*	*de lait*
30	*g*	*de raisins secs, lavés*
4		*jaunes d'oeuf*

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le beurre, le sucre, le jaune d'oeuf et l'eau et travaille au batteur. Couvrir la pâte et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Précuire sur la grille du bas.

11-14 mn.		270 W/230° C

3. Mélanger le fromage blanc, le sucre, les jaunes d'oeuf, la poudre de flan, le lait et les raisins secs.
4. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte, cuire sur la grille du bas.

32-35 mn.		270 W/160° C

5. Laisser refroidir et démouler.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

France

Tarte aux poires

12 à 14 parts

Temps de cuisson total: env. 18-23 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)
1 petite terrine à couvercle

Ingrédients

150	*g*	*de farine*
75	*g*	*de beurre ou de margarine*
30	*g*	*de sucre en poudre*
1		*pincée de sel*
1		*oeuf*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
250	*ml*	*de lait*
1		*pincée de sel*
2		*jaunes d'oeuf*
20	*g*	*de sucre*
1/2		*sachet de sucre vanillé (5 g)*
1	*CS*	*de fécule*
540	*g*	*de poires en boîte, égouttées*
120	*g*	*de gelée de groseilles à maquereau*
1	*CS*	*de fruits confits*
1	*CS*	*d'amandes émincées*

Préparation

1. Travailler la farine, le beurre, le sucre en poudre, le sel et l'oeuf au batteur. Couvrir la pâte et laisser reposer 30 minutes.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Faire cuire sur la grille du bas.

9-11 mn.	[micro-ondes + convection]	270 W/230° C
5-7 mn.	[convection]	230° C

3. Démouler la pâte et la laisser refroidir.
4. Faire chauffer le lait et le sel dans la terrine couverte.

env. 2 mn.	[micro-ondes]	900 W

5. Mélanger les jaunes d'oeuf, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une crème de couleur claire. Incorporer la fécule.
   Mélanger lentement le lait chaud. Verser la préparation dans la terrine, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

1-2 mn.	[micro-ondes]	900 W

6. Garnir la pâte de crème, y disposer les poires. Verser la gelée de groseilles à maquereau dans la petite terrine, couvrir et faire chauffer.

env. 1 mn.	[micro-ondes]	900 W

7. En arroser les poires puis les garnir avec les fruits confits et les amandes émincées.

   Conseil:
   Ne garnir le fond de la tarte que quelques minutes avant de servir afin d'éviter qu'il ne ramollisse.

Allemagne

Tarte aux quatre fruits

Vierfruchttorte *12 à 16 parts*

Temps de cuisson total: env. 18-25 minutes
Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 28 cm)
2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

75	*g*	*de beurre ou de margarine*
75	*g*	*de sucre*
1	*CC*	*de vanille liquide*
2		*oeufs*
150	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
4	*CS*	*de lait*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
150	*g*	*de massepain*
1/2		*sachet de flan à la vanille (20 g)*
2	*CS*	*de sucre (20 g)*
250	*ml*	*de lait*
1		*banane (100 g) coupée en rondelles*
50	*g*	*de raisins coupés en deux, épépinés*
150	*g*	*de mandarines en boîte, égouttées*
150	*g*	*de pêches en boîte, égouttées, en quartiers*
1		*sachet de glaçage pour tarte (11 g), transparent*
250	*ml*	*de jus de fruit transparent*

Préparation

1. Travailler le beurre, le sucre, la vanille liquide et les oeufs environ 3 minutes au batteur jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Mélanger la farine à la levure. Mélanger la farine et le lait au mélange beurre-oeufs en les versant en alternance.
2. Graisser le moule et garnir uniformément la pâte. Faire cuire sur la grille du bas.

10-12 mn.	[micro-ondes + convection]	270 W/230° C
2-3 mn.	[convection]	230° C

   Démouler le fond de la tarte et laisser refroidir.
3. Étaler le massepain entre deux feuilles de la taille du fond de tarte. Garnir le fond.
4. Dans une terrine, mélanger la poudre de flan, le sucre et le lait. Mélanger en évitant la formation de grumeaux, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn.	[micro-ondes]	900 W

5. Étaler le flan sur le fond de tarte. Garnir de fruits.
6. Dans la terrine, dissoudre le glaçage pour tarte dans le jus de fruit et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

4-6 mn.	[micro-ondes]	450 W

   Verser le glaçage sur les fruits et laisser refroidir.

   Conseil:
   Pour que le goût du massepain ressorte encore mieux, laisser la tarte reposer quelques heures.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

Feuilletés au fromage blanc

Quarkblätterteig-Gebäck *12 parts environ*

Temps de cuisson total: env. 14-16 minutes
Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

200 g de farine
1 CC de levure chimique (3 g)
200 g de fromage blanc maigre
200 g de beurre
1 pincée de sel
Confiture pour la garniture
1 blanc d'oeuf
1 jaune d'oeuf
1 CS d'eau
Sucre en poudre

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le fromage blanc maigre, le beurre et le sel et travailler au batteur. Couvrir la pâte ainsi obtenue et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Sur une surface farinée, étaler la moitié de la pâte (2 cm d'épaisseur). Couper la pâte en 8 carrés de 12 cm de côté environ et garnir chaque carré d'une cuillerée à café de confiture.
3. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et les replier pour former un triangle.
4. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau, badigeonner les feuilletés et les déposer sur la tôle. Cuire sur la grille du bas.

   14-16 mn. [convection] 230° C

   Laisser les feuilletés refroidir et les saupoudrer de sucre en poudre.
5. Préparer les 6 derniers carrés de la pâte feuilletée et cuire.

   Conseil:
   Vous pouvez aussi essayer d'autres garnitures : noisettes, amandes, massepain ou fromage blanc, fruits entiers, compote ou des garnitures épicées.

Autriche

Kouglof

Gugelhupf *16 parts environ*

Temps de cuisson total: env. 23 minutes
Vaisselle: 1 moule à kouglof
(Ø environ 22 cm)

Ingrédients

1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
170 g de beurre ou de margarine
140 g de sucre en poudre
4 jaunes d'oeuf
40 g d'amandes en bâtonnets
40 g de raisins secs, lavés
Un peu de zeste de citron râpé
4 blancs d'oeuf
280 g de farine
1 sachet de levure chimique (15 g)

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Travailler le beurre et le sucre en poudre au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse, incorporer lentement les jaunes d'oeuf. Ajouter les amandes, les raisins secs et le zeste de citron râpé, bien mélanger.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Mélanger la farine et la levure chimique, les verser en pluie et mélanger délicatement le tout.
4. Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 0,9 kg).

Touche d'action instantanée

Espagne

Tarte aux amandes

Tarta de almendras *12 parts*

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes
Vaisselle: 1 moule à fond amovible
(Ø environ 24cm)

Ingrédients

2 plaques de pâte feuilletée surgelée (200 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
100 g de beurre ou de margarine
100 g de sucre
1 zeste de citron râpé
4 oeufs
1/2 CS de cannelle en poudre
200 g de poudre d'amandes

Préparation

1. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications de l'emballage. Graisser le moule.
2. Étaler la pâte feuilletée à la taille du moule et en garnir le moule. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

   8-10 mn. [convection] 230° C

3. Travailler le beurre et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter lentement les oeufs et continuer à battre. Ajouter le zeste de citron râpé et la cannelle. Incorporer peu à peu la poudre d'amandes.
4. Garnir le fond de tarte avec la pâte aux amandes et cuire sur la grille du bas.

   18-20 mn. [convection] 200° C

5. Saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.

FRANÇAIS

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Biscuit roulé «Bras du Gitan»

Brazo gitano — *8 à 10 parts*

Temps de cuisson total: env. 14-16 minutes
Vaisselle: 1 moule carré (environ 24 x 24 cm)
Papier pour cuisson au four
1 terrine à couvercle (2 litres)

IngréFdients

3		*oeufs*
90	*g*	*de sucre*
90	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
250	*ml*	*de lait*
1	*tiges*	*de cannelle*
		Zeste d'un citron
75	*g*	*de sucre*
2	*CS*	*de fécule (20 g)*
2		*jaunes d'oeuf*
2	*CS*	*de sucre en poudre*

Préparation

1. Travailler les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Mélanger la farine et la levure, les verser en pluie sur la crème et les incorporer avec précaution.
2. Garnir le moule de papier pour cuisson au four, verser la pâte et et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

   10-12 mn. — 270 W/200° C

3. Démouler le biscuit sur un torchon mouillé et saupoudré de sucre. Retirer délicatement le papier. Rouler le biscuit dans le torchon et laisser refroidir.
4. Dans la terrine couverte, faire chauffer 200 ml de lait, la cannelle, le zeste de citron et le sucre.

   env. 2 mn. — 900 W

5. Mélanger le reste du lait, la fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer le zeste de citron et la cannelle du lait et incorporer la préparation à la fécule au lait. Couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

   env. 2 mn. — 900 W

6. Dérouler le biscuit, le fourrer de crème et le rouler de nouveau délicatement. Saupoudrer de sucre en poudre.

Autriche

Petits gâteaux secs de linz

Linzer Bäckerei — *pour env. 70 gâteaux*

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

280	*g*	*de farine*
210	*g*	*de beurre*
100	*g*	*de sucre*
100	*g*	*d'amandes non épluchées et râpées*
1		*jaune d'oeuf*
25	*ml*	*de jus de citron (1/2 citron)*
		un peu de cannelle

Préparation

1. Pétrir tous les ingrédients en une pâte brisée et laisser reposer une heure au réfrigérateur.
2. Étaler la pâte (3 mm d'épaisseur) et découper avec un petit moule rond d'environ 5 cm de diamètre. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer 12 petits gâteaux et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

   8-10 mn. — 200° C

   Après la cuisson, laisser les gâteaux refroidir avant de les retirer du papier.

   Conseil:
   Vous pouvez napper les gâteaux à moitié avec du chocolat.

Autriche

Chocolat à la crème

Schokolade mit Sahne — *1 Portion*

Temps de cuisson total: env. 1 minute
Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150	*ml*	*de lait*
30	*g*	*de chocolat à fondre*
30	*ml*	*de crème*
		Chocolat râpé

Préparation

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat à fondre, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.

   env. 1 mn. — 900 W

2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.

Autriche

Café au lait viennois

Wiener Milchkaffee — *1 portion*

Temps de cuisson total: env. 1 1/2-2 minute
Vaisselle: 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

1		*jaune d'oeuf*
1	*CS*	*de sucre*
75	*ml*	*de lait*
75	*ml*	*d'eau*
2	*CC*	*de café soluble*
20	*ml*	*de rhum*

Préparation

1. Verser tous les ingrédients à l'exception du rhum dans la tasse et bien mélanger. Faire chauffer en remuant une fois.

   1 1/2-2 mn. — 900 W

2. Verser le rhum dans le café au lait chaud.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Pays-Bas

Vin chaud au rhum

Vuurdrank *10 Portions*

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500	ml	de vin blanc
500	ml	de vin rouge, sec
500	ml	de rhum à 54 % vol
1		orange non traitée
3		tiges de cannelle
75	g	de sucre
10	CC	Sucre candi

Préparation

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Éplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer.

8-10 mn.	900 W

Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.

Grande-Bretagne

Confiture de framboises

Raspberry Jam *30 Portions*

Temps de cuisson total: env. 11-13 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
Bocaux à confitures
Papier à confitures

Ingrédients

500	g	framboises
250	g	sucre gélifiant (2:1)

Préparation

1. Laver les framboises, mélange, couvrir et réchauffer.

4-5 mn.	900 W

2. Remuer, couvrir et cuire.

7-8 mn.	450 W

3. Bien nettoyer les bocaux à confiture, y verser la confiture et les fermer immédiatement avec du papier à confiture.

Conseil:
Vous pouvez aussi utiliser des fruits surgelés.

Suisse

Condiment aux pommes et aux raisins secs

Apfel-Chutney mit Rosinen *30 Portions*

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
Petits bocaux à conserve ou à confiture, papier à confitures

Ingrédients

4		pommes fermes (500 g) épluchées et coupées en dés
1		courgette (200 g) coupée en dés
3		oignons (150 g) hachés menu
50	g	de pruneaux secs dénoyautés
250	g	de raisins secs
1	CC	de baies de genièvre
		Sel
		Poivre gris moulu
150	ml	de vin blanc
100	ml	de vinaigre de cidre
250	g	de sucre

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients à l'exception du sucre dans une terrine, couvrir et réchauffer. Remuer de temps en temps.

9-11 mn.	900 W

2. Mélanger le sucre aux fruits, couvrir et poursuivre la cuisson.

3-5 mn.	900 W
10-12 mn.	450 W

3. Nettoyer soigneusement les bocaux et les essuyer. Y verser le condiment et les fermer avec du papier à confitures.

Conseil:
Ce condiment est idéal pour les fondues de viande, les grillades et les plats de riz.

FRANÇAIS

F FICHE TECHNIQUE F

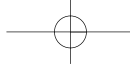
Tension d'alimentation		: 230V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,5 kW
	Gril	: 2,8 kW
	Gril/Micro-ondes	: 2,8 kW
	Convection	: 2,8 kW
	Convection/Micro-ondes	: 2,95 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 900 W (IEC 60705)
	Elément chauffant du Gril	: 1300 W (650 W x 2)
	Convection	: 1450 W
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz * (Groupe 2/classe B)
Dimensions extérieures	R-969	: 550 mm (L) x 368 mm (H) x 537 mm (P) **
	R-96ST-A	: 550 mm (L) x 368 mm (H) x 535 mm (P) **
Dimensions intérieures		: 375 mm (L) x 272 mm (H) x 395 mm (P) ***
Capacité		: 40 litres ***
Plateau tournant		: ø 362 mm, Céramique
Poids		: 23 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

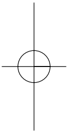
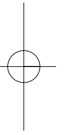
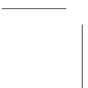
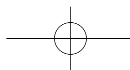
* Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.
Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.
Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.
Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.

** La mesure de la profondeur n'englobe pas la poignée d'ouverture de la porte.

*** La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales.
La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.




(NL) **Geachte klant,**

Wij feliciteren u met de aankoop van uw nieuwe magnetronoven, die het werk in de keuken voortaan aanzienlijk zal vergemakkelijken.
U zult aangenaam verrast zijn over wat u allemaal met de combinatie-oven kunt doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en opwarmen, maar u kunt er ook volledige maaltijden mee bereiden. De combinatie van magnetron, heteluchtconvectie en grill betekent dat voedsel tezelfdertijd kan garen en bruinen, en bovendien veel sneller dan met conventionele methodes.
Ons magnetronteam heeft in onze testkeuken een selectie gemaakt uit de lekkerste internationale recepten die snel en gemakkelijk kunnen worden klaargemaakt.
Laat u inspireren door onze recepten en maak uw favoriete gerechten klaar in uw magnetronoven.
Een magnetronoven heeft zo veel voordelen en we zijn er zeker van dat u ze snel zult ontdekken:

- U kunt eten meteen klaarmaken in de borden waarin het wordt geserveerd, waardoor u minder moet afwassen.
- Door de kortere kooktijden en omdat er weinig water en vetstoffen worden gebruikt, blijven vitaminen, mineralen en typische smaken beter bewaard.

Wij adviseren u de gebruiksaanwijzing en het bijgeleverde kookboek zorgvuldig door te lezen.
Op die manier zal het bedienen van uw oven voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier met uw combinatie-oven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.
Uw magnetron-team

(NL) INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

Kookboek

NL



Let op:
Uw product is van dit merkteken voorzien.
Dit betekent dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet samen met het normale huisafval mogen worden weggegooid.
Er bestaat een afzonderlijk inzamelingssysteem voor deze producten.

A. Informatie over afvalverwijdering voor gebruikers (particuliere huishoudens)

1. In de Europese Unie

Let op: Deze apparatuur niet samen met het normale huisafval weggooien!
Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moet gescheiden worden ingezameld conform de wetgeving inzake de verantwoorde verwerking, terugwinning en recycling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.
Na de invoering van de wet door de lidstaten mogen particuliere huishoudens in de lidstaten van de Europese Unie hun afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos* naar hiertoe aangewezen inzamelingsinrichtingen brengen*.
In sommige landen* kunt u bij de aanschaf van een nieuw apparaat het oude product kosteloos bij uw lokale distributeur inleveren.
*) Neem contact op met de plaatselijke autoriteiten voor verdere informatie.
Als uw elektrische of elektronische apparatuur batterijen of accumulatoren bevat dan moet u deze afzonderlijk conform de plaatselijke voorschriften weggooien.
Door dit product op een verantwoorde manier weg te gooien, zorgt u ervoor dat het afval de juiste verwerking, terugwinning en recycling ondergaat en potentiële negatieve effecten op het milieu en de menselijke gezondheid worden voorkomen die anders zouden ontstaan door het verkeerd verwerken van het afval.

2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.
Voor Zwitserland: U kunt afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos bij de distributeur inleveren, zelfs als u geen nieuw product koopt. Aanvullende inzamelingsinrichtingen zijn vermeld op de startpagina van www.swico.ch or www.sens.ch.

B. Informatie over afvalverwijdering voor bedrijven

1. In de Europese Unie

Als u het product voor zakelijke doeleinden heeft gebruikt en als u dit wilt weggooien:
Neem contact op met uw SHARP distributeur die u inlichtingen verschaft over de terugname van het product. Het kan zijn dat u een afvalverwijderingsbijdrage voor de terugname en recycling moet betalen. Kleine producten (en kleine hoeveelheden) kunnen door de lokale inzamelingsinrichtingen worden verwerkt.
Voor Spanje: Neem contact op met de inzamelingsinrichting of de lokale autoriteiten voor de terugname van uw afgedankte producten.

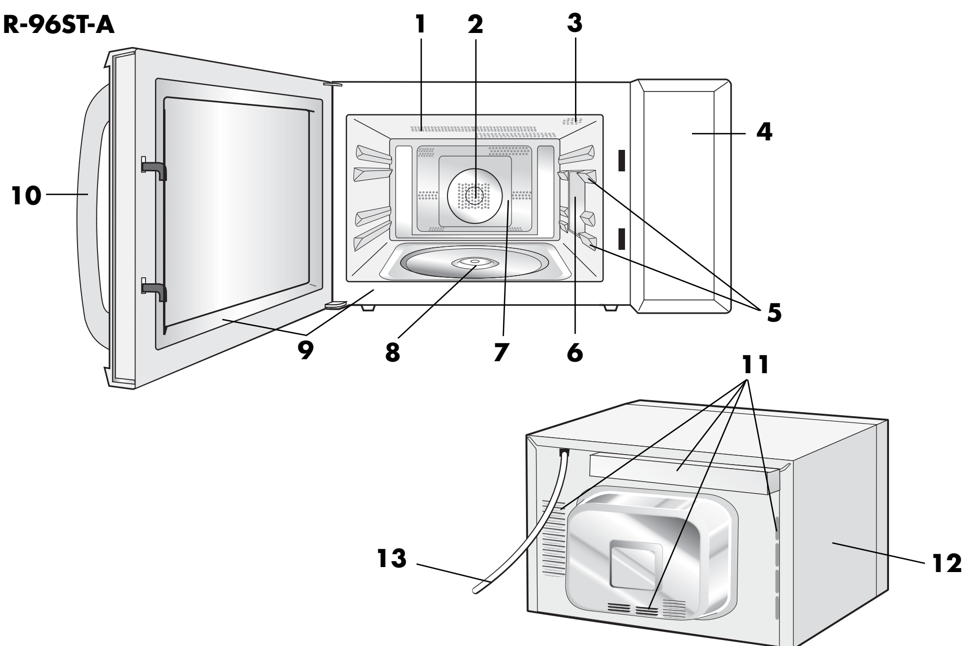
2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.



OVEN

R-96ST-A

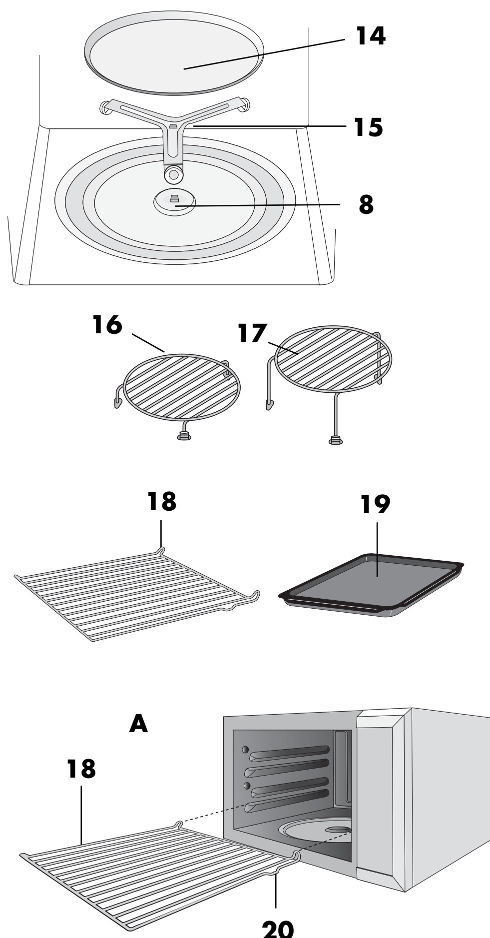


NL

1 Grill verwarmingselement
2 Convectie verwarmingselement
3 Ovenlamp
4 Bedieningspaneel
5 Geleiderails
6 Afdekplaatje voor microgolvenverdeler
7 Ovenruimte
8 Verbindingsstuk
9 Deurafdichtingen en afdichtingsvlakken
10 Deur open-hendel (R-969 heeft een ander ontwerp).
11 Ventilatieopeningen
12 Behuizing
13 Netsnoer







(NL) TOEBEHOREN

Controleer of de volgende accessoires zijn geleverd:
14 Draaiplateau, **15** Draaiplateau steun, **16** Laag rooster (hoogte: 4 cm), **17** Hoog rooster (hoogte: 15,5 cm), **18** Vierkante rooster, **19** Vierkante bakplaat, **20** Roosterhouder

- Plaats de steun van het draaiplateau op het verbindingsstuk in het midden van de magnetronbodem met TOP aan de bovenkant (TOP staat op de ene kant gegraveerd). De steun moet vrij om het verbindingsstuk kunnen draaien.
- Plaats het draaiplateau op de steun.
- Plaats de hoge/lage roosters zonodig op het draaiplateau. Deze roosters worden gebruikt voor bereidingen in modus Convectie, Dubbel of Grill.
- Gebruik het vierkante rooster en het vierkante blik enkel voor convectie. Zie pagina NL-10. Plaats het vierkante rooster of de vierkante bakplaat op de geleiderails zoals aangegeven in afbeelding A. De roosterpen moet zich aan de rechterzijde bevinden.

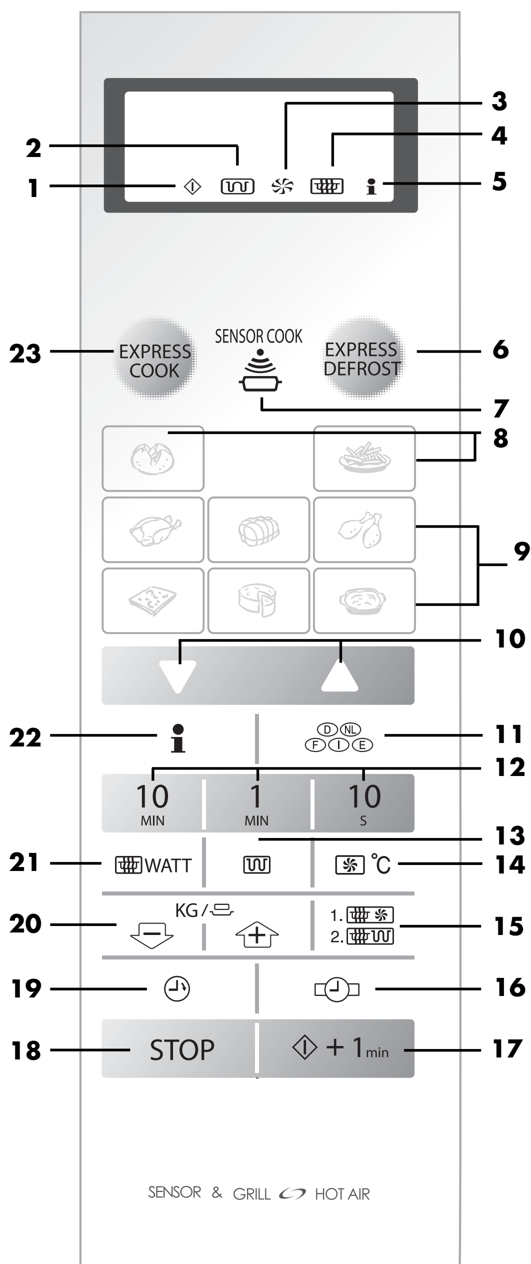
WAARSCHUWING:

- Gebruik de magnetronoven alleen als het draaiplateau en de steun naar behoren zijn aangebracht. Hierdoor wordt het voedsel gelijkmatig gekookt. Een verkeerd geïnstalleerd draaiplateau kan rammelen, niet goed draaien en schade aan de oven veroorzaken.
- Het draaiplateau draait rechts- en linksom. Het kan zijn dat het draaimechanisme iedere keer wanneer u de oven start van richting verandert. Dit is niet van invloed op het uiteindelijke resultaat.
- Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw distributeur of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven.

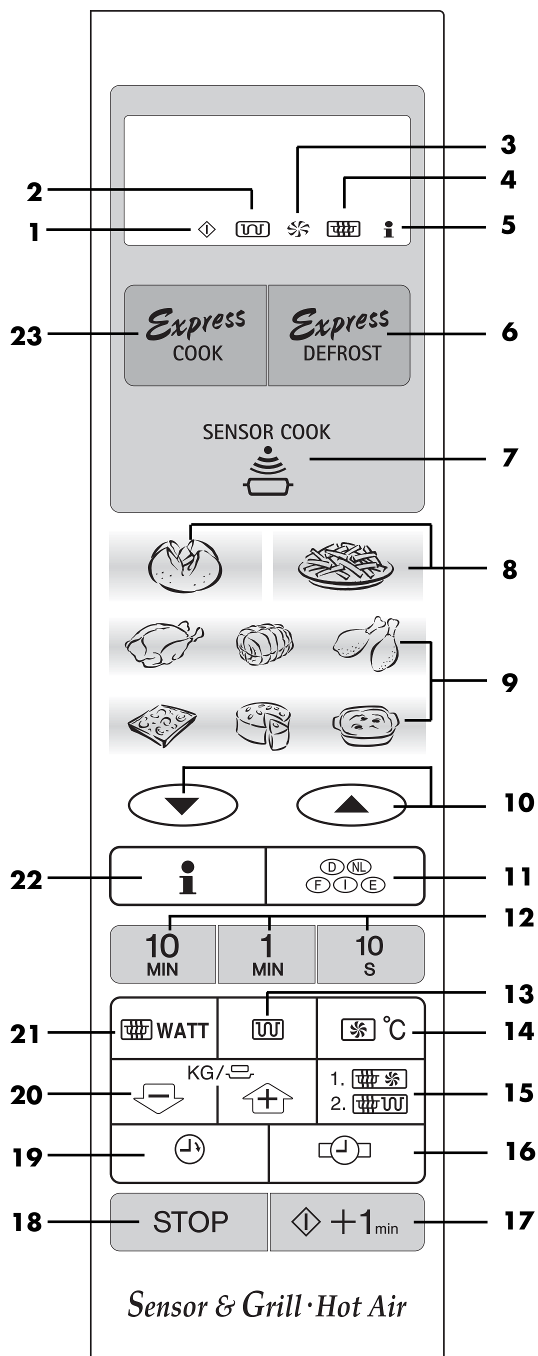


BEDIENINGSPANEEL

R-969



R-96ST-A



BEDIENINGSPANEEL





NEDERLANDS

(NL) BEDIENINGSPANEEL

Digitaal display en indicatielampjes

1 **KOKEN** indicatielampje
2 **GRILL** indicatielampje
3 **CONVECTIE** indicatielampje
4 **MAGNETRON** indicatielampje
5 **INFORMATIE** indicatielampje

Bedieningstoetsen

6 **SNEL ONTDOOIEN**-toets
7 **SENSORKOKEN**-toets
8 **AARDAPPEL**-toetsen
9 **SNELSTART**-toetsen
10 **MINDER/MEER**-toetsen
11 **TAAL**-toets
12 **TIJD**-toetsen
13 **GRILL**-toets
14 **CONVECTIE**-toets
Druk op toets om de convectie-instelling te veranderen
15 **COMBINATIEFUNCTIE**-toets
Magnetron en CONVECTIE
Magnetron en GRILL
16 **KLOKINSTEL**-toets
17 ◇ **(START)/+1 min**-toets
18 **STOP**-toets
19 **TIMER**-toets
20 **GEWICHT**-toetsen
21 **MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets
Hiermee stelt u het vermogen van uw magnetron in
22 **INFO**-toets
23 **SNEL BEREIDEN**-toets



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Deze oven is ontworpen om op een aanrecht geplaatst of om ingebouwd te worden.

Zet de oven niet in een kast.

Als de oven ingebouwd moet worden, moet inbouwlijst EBR-9900 voor R-969 (W)/EBR-9910 voor R-969 (IN) en EBR-99ST voor R-96ST-A onder licentie van SHARP gebruikt worden.

Dit frame is van uw distributeur verkrijgbaar. Raadpleeg de installatie-instructies vor het frame of vraag uw distributeur naar de juiste installatiemethode. Alleen wanneer dit frame wordt gebruikt, kunnen de veiligheid en de kwaliteit van uw magnetronoven worden gegarandeerd.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegangbaar stopkontakt zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopkontakt kan trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopkontakt met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 16 A zekering of een minimale 16 A circuitonderbreker.

Voor dit apparaat moet een afzonderlijk stroomcircuit worden gebruikt dat alleen voor dit apparaat bestemd is.

Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

Als er rook uitkomt, dient u de oven uit te schakelen of de stekker uit het stopcontact te halen en de deur gesloten te houden zodat eventuele vlammen doven.

Het keukengerei moet gecontroleerd worden om er zeker van te zijn dat het voor gebruik in de oven geschikt is. Zie bladzijde NL-33-34. Gebruik in de magnetronstand alleen bakjes en keukengerei die voor magnetronovens geschikt zijn.

Bij het verwarmen van eten in plastic of papieren bakjes dient u regelmatig in de oven te kijken of de bakjes geen vlam vatten.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt.

Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart.

Om oververhitting en brand te voorkomen dient u goed op te letten wanneer u voedsel met een hoog suiker- of vetgehalte, zoals bijvoorbeeld worstenbroodjes, gebak of kerstpudding, kookt of opwarmt. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING:

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Kontroleer alvorens gebruik het volgende:

a) Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderzijds beschadigd.
b) Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
c) Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
d) Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
e) Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

Als de deur of de afdichtingen beschadigd zijn, mag de oven niet gebruikt worden voordat hij door een vakman is gerepareerd.

De oven nooit zelf repareren en geen onderdelen van de oven aanpassen of vervangen. Niemand, behalve een gekwalificeerde technicus, dient onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekking die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven, wordt verwijderd. Dit kan gevaarlijk zijn.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.

Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg ervoor dat er geen vet of vuil op de deurafdichtingen en aangrenzende onderdelen ophoopt. Reinig de oven regelmatig en verwijder voedselresten. Volg de voorschriften voor "Onderhoud en reinigen" op pagina NL-31. Als u de oven niet regelmatig reinigt dan kan dit slijtage van ovenbekleding veroorzaken waardoor de levensduur van het apparaat wordt verkort en gevaarlijke situaties kunnen ontstaan.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN



Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddelijk uit, trek de stekker uit het stopkontakt en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.

Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.

Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.

Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer, te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

WAARSCHUWING: Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen.

Bij het verhitten van dranken in de magnetron kunnen deze soms later nog overlopen als gevolg van het kookproces. Houd hiermee rekening wanneer u de bakjes etc. vastpakt.

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Gebruik geen te lange kooktijd (zie blz. NL-42).
2. Roer door de vloeistof alvorens het verwarmen/opwarmen.
3. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp (geen metaal) in de vloeistof.
4. Laat de vloeistof na het koken ten minste 20 seconden in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Kook nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetron-oven is uitgezet. Opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

Voorkomen van brandwonden

WAARSCHUWING: De inhoud van babyflesjes en potjes babyvoedsel moet geroerd of geschud worden en de temperatuur moet gecontroleerd worden voor gebruik om verbranding te voorkomen.

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.

Voorkom brandwonden door hete stoom en overkoken en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven.

De toegankelijke onderdelen kunnen warm worden tijdens het gebruik. Buiten het bereik van kleine kinderen houden.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Kontroleer aitijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

Blijf altijd op veilige afstand van de ovendeur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.

Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.

Let op kleine kinderen

WAARSCHUWING:
Laat kinderen de oven alleen zonder toezicht gebruiken als ze voldoende instructies hebben gekregen, zodat ze weten hoe de oven veilig gebruikt dient te worden en de gevaren begrijpen die gepaard gaan met het oneigenlijk gebruik ervan.

Dit toestel is niet bestemd voor gebruik door personen (kinderen inbegrepen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of met een gebrek aan ervaring en kennis, behalve als ze onder toezicht met het toestel gewerkt hebben of aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van het toestel hebben gekregen van iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.

Houd toezicht op kinderen, om er zeker van te zijn dat ze niet met het toestel spelen.

Wanneer het toestel gebruikt wordt in de standen **GRILL, CONVECTIE, BOVEN- EN ONDERGRILL, SNEL BEREIDEN, AARDAPPEL** en **ONMIDDELLIJK GEBRUIK** mogen kinderen de oven alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken, vanwege de opgewekte temperatuur.

NEDERLANDS



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.
Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.
Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.
Ovenge waarschuwingen
Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.
Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

Voorkomen van problemen of beschadiging.
Zet de oven nooit leeg aan, behalve wanneer dit in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina NL-8. U kunt daardoor de oven beschadigen.
Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel en steun door oververhitting dient u bij gebruik van bruineringsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.

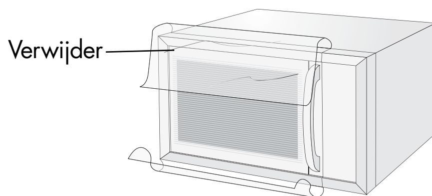
Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflekteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.
Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun. Gebruik de magnetron niet zonder het draaitafel.
Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.
Gebruik geen plastic containers in de magnetron als de oven nog heet is na gebruik van de **GRILL**, **CONVECTIE**, **COMBINATIE**, **SNEL BEREIDEN**, **AARDAPPEL** of **SNELSTART-**functie. Het plastic smelt. Gebruik geen plastic containers in bovenstaande kookstanden, tenzij de fabrikant verklaart dat de containers geschikt zijn voor gebruik in de magnetron.

OPMERKING:
Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.
Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.
Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defekt of het lekken van mikrogolven.



INSTALLATIE

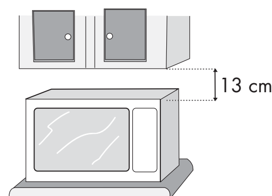
1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder de verpakkingsfolie, die zich tussen de deur en de ovenruimte bevindt. Verwijder de sticker met alle ovenfuncties van de buitenkant van de deur.



2. Controleer of de oven beschadigd is.
3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is om het gewicht van de oven plus zware etenswaren te dragen. Deze oven is ontworpen om op een aanrecht geplaatst of om ingebouwd te worden. Zet de oven niet in een kast. Als de oven in een keukenwand wordt ingebouwd, zie "Brandgevaar voorkomen" op pagina NL-1.

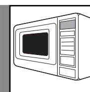
4. Tijdens het koken kan de oven heet worden. Installeer of monteer de oven op een plaats waar de bodem van de oven zich tenminste 85 cm van het vloeroppervlak bevindt. Houd kinderen op een veilige afstand van de oven , zodat ze zich niet kunnen branden.

5. Het netsnoer niet in contact laten komen met warme of scherpe oppervlakken zoals de ventilatieopeningen op de achterkant van de oven.
6. Zorg voor een vrije ruimte van tenminste 13 cm boven de oven.



7. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopcontact.

VOOR HET GEBRUIK VAN DE MAGNETRON

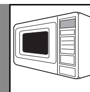


Uw ovenis voorzien van een spaarstand.

1. Sluit de oven aan op het elektriciteitsnet. Er verschijnt niets op het display.
2. Open de deur. Op het ovendisplay verschijnt "KIES TAAL" in 5 talen.
   OPMERKING: Nadat u de taal heeft ingesteld met behulp van de **TAAL**-toets, toont het display "SPAARSTAND STEL KLOK IN OM SPAARSTAND TE VERLATEN" als de stekker in het stopcontact wordt gestoken.
3. Sluit de deur.
4. Kies een taal (zie hieronder).
   OPMERKING: Als u de magnetronoven in het Duits gebruikt, hoeft u de taal niet te selecteren; druk gewoon op de **STOP**-toets. Het display toont ".0" en u gaat verder stap 5.
5. Instellen van de klok (zie pagina NL-5).
6. Verwarm de oven zonder voedsel (zie pagina NL-8).

KOOKTIPS:
De oven is voorzien van een 'Informatie displaysysteem' dat u stap voor stap instructies geeft over het gebruik van elke functie. U kunt deze informatie krijgen in een door u gewenste taal. De oven heeft een **INFO**-toets voor instructies voor elke toets. Nadat u een toets heeft ingedrukt zullen er indicatielampjes op het display verschijnen met informatie over de volgende stap.

TAALKEUZE



NEDERLANDS

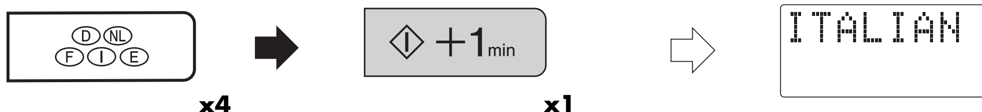
Druk op de **TAAL**-toets	TAAL
1 keer	DEUTSCH
2 keer	NEDERLANDS
3 keer	FRANCAIS
4 keer	ITALIAN
5 keer	ESPANOL

De oven werd in het Duits geprogrammeerd. U kunt deze taal veranderen door op de **TAAL**–toets te drukken totdat de door u gewenste taal verschijnt. Druk daarna op de ⟐ **(START)/+1 min**-toets.

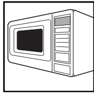
Bijvoorbeeld: U wilt **Italiaans** kiezen.

1. Kies de gewenste taal door vier keer op de **TAAL**-toets te drukken.
2. Start de instelling door op de ⟐**(START)/+1 min**-toets te drukken.

Controleer het display.



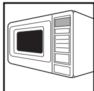
OPMERKING: De geselecteerde taal blijft in het geheugen zelfs als de stroom wordt verbroken.



GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS

STOP

Gebruik de **STOP**-toets om:
1. Een fout tijdens het programmeren ongedaan te maken.
2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
3. Een programma tijdens het koken te annuleren. Hiervoor dient u twee keer op de **STOP**-toets te drukken.



DE KLOK INSTELLEN

Er zijn twee instelstanden: de 12-uursklok en de 24-uursklok.

Stap 1 **Stap 2**

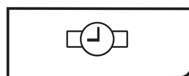

x1


x2

1. Druk 1 keerr op de **KLOK INSTELTOETS** zoals in Stap 1 om de 12-uurs klok in te stellen.
2. Druk 2 keer op de **KLOK INSTELTOETS** zoals in Stap 2 om de 24-uurs klok in te stellen.

Voorbeeld: De 24-uursklok instellen op 23:35:

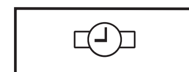
1. Kies de 24-uursklok door 2 keer op de **KLOK INSTELTOETS** te drukken.
2. Stel de uren in. Druk op de **TIJD**-toetsen totdat het juiste uur op het display verschijnt (23).
3. Schakel om van uren naar minuten door 1 keer eenmaal op de **KLOK INSTELTOETS** te drukken.


x2



10 MIN 1 MIN



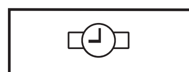

x1

4. Stel de minuten in. Druk op **TIJD**-toetsen totdat het juiste uur in het display verschijnt (35).
5. Druk op de **KLOK INSTELTOETS**. Start de klok.

Controleer het display.

10 MIN 1 MIN



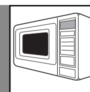

x1



23:35

OPMERKING:
1. Druk op de **STOP**-toets als u tijdens het programmeren een fout maakt.
2. Als de oven in de kook- of timerstand staat en u wilt weten hoe laat het is, dan drukt u op de **KLOK INSTELTOETS**. De tijd verschijnt zolang u op de toets drukt.
3. Indien de stroomtoevoer naar de oven wordt onderbroken moet u de stekker opnieuw in het stopcontact steken en, de deur openen en sluiten; het display vertoont "SPAARSTAND STEL KLOK IN OM SPAARSTAND TE VERLATEN ". Deze informatie verschijnt als u de taal reeds heeft ingesteld met de **TAAL**-toets.
   Indien dit gebeurt tijdens het gebruik van de oven dan, gaat de programmering verloren. De tijdinstelling verdwijnt ook.
4. Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.
5. Als u de klok niet instelt, drukt u 1 keer op de **STOP**-toets. [. 0] verschijnt op het display. Wanneer de oven klaar is met koken, zal [. 0] opnieuw op het display verschijnen, in plaats van het uur van de dag.
6. IDe spaarstand werkt niet nadat u de klok heeft ingesteld.

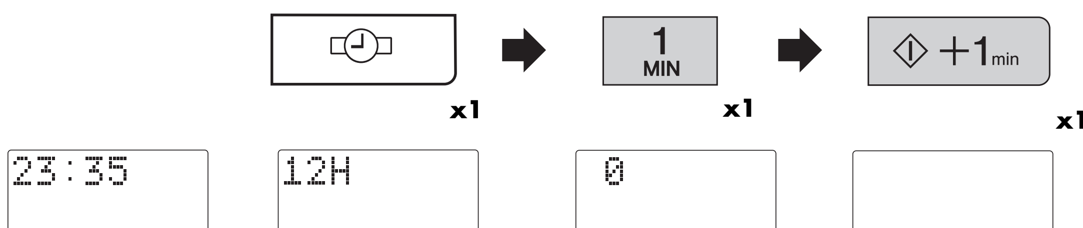
SPAARSTAND



De oven wordt geleverd met de ingestelde spaarstand. Als er gedurende 3 minuten na het gebruik geen handelingen worden uitgevoerd, b.v. het sluiten van de deur na het koken, dan wordt de stroom automatisch uitgeschakeld. Open de deur om de stroom weer in te schakelen.
Volg de instructies hieronder om de spaarstand te starten:

Voorbeeld:
Om de spaarstand te starten (de huidige tijd is 23.35):

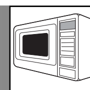
1. Controleer of de correcte tijd op het display wordt weergegeven.
2. Druk 1 keer op de **KLOK INSTELTOETS**.
3. Druk 1 keer op de **1MIN**-toets en controleer of "0" op het display.
4. Druk op de ⚪ **(START)/ +1 min**-toets. De stroom wordt uitgeschakeld en het display is leeg.



OPMERKING: U kunt bij stap 2 2 keer op de **KLOK INSTELTOETS INSTELLINGS**-toets drukken.

NEDERLANDS

VERMOGENSSTANDEN VAN MAGNETRON

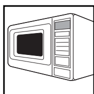


Uw oven heeft 5 vermogensstanden. Kies de kookstand die voor elk recept staat aangegeven. Over het algemeen gelden de volgende regels:
900 W: voor het snel bereiden op opwarmen van b.v. soep, ovenschotels, ingeblikt voedsel, warme dranken, groenten, vis, etc.
630 W: voor het langer koken van compact voedsel, zoals braadstukken en gehaktbrood, tevens voor gevoelige gerechten, zoals kaassaus en cake van biscuitdeeg. Bij deze verlaagde stand kookt de saus niet over en wordt voedsel gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten overgaar te worden.
450 W: voor compact voedsel dat een lange bereidingstijd nodig heeft wanneer het op de normale manier wordt bereid, b.v. rundvleesschotels; deze vermogensstand wordt gekozen om het vlees mals te houden.
270 W (Ontdooistand) om te ontdooien: kies deze vermogensstand om het voedsel gelijkmatig te ontdooien. Deze instelling is ook ideaal voor het sudderen van rijst, pasta, knoedels en voor de bereiding van custardpudding.
90 W: voor zachtjes ontdooien, b.v. slagroomtaart of -gebak.

W = WATT

Instellen van vermogensstand:
1. Voer de gewenste kooktijd in door op de **TIJD**-toetsen te drukken.
2. Druk op de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND** toets totdat de gewenste vermogensstand op het display verschijnt. (Als de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND** toets 1 keer wordt ingedrukt, verschijnt 900 W op het display.) Als u de gewenste niveau mist, blijf dan de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets indrukken totdat het niveau opnieuw wordt weergegeven.
3. Druk op de ⚪ **(START)/+1 min**-toets.

OPMERKING: 900 W wordt automatisch ingesteld als er geen bepaald vermogen wordt gekozen.



KOKEN MET DE MAGNETRON

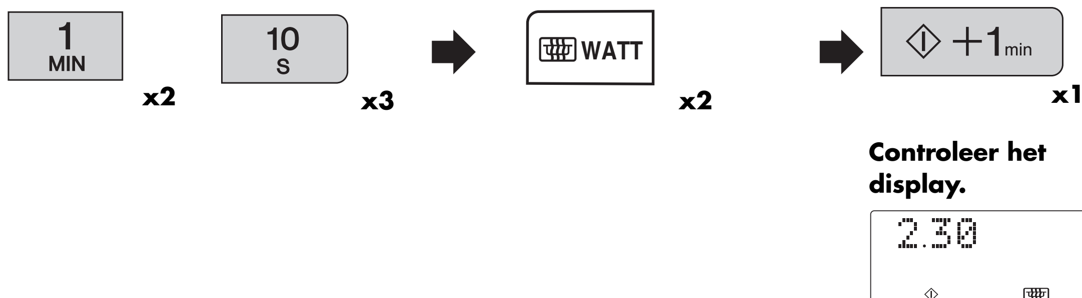
Uw oven kan voor maximaal 99 minuten en 90 seconden (99.90) worden geprogrammeerd.

Voorbeeld: 1. Stel dat u soep wilt opwarmen gedurende 2 minuten en 30 seconden op 630 W.

2. Stel de gewenste kooktijd in door op de **TIJD**-toetsen te drukken.

3. Stel het vermogen in door op de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets te drukken.

4. Druk op de ◇ **(START)/+1 min**-toets om het koken te starten.



Controleer het display.

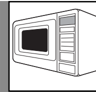
2.30

OPMERKINGEN:

1. Als de deur tijdens het kookproces wordt geopend, dan stopt de kooktijd op het digitale display automatisch. De kooktijd begint weer af te tellen zodra de deur gesloten en de ◇ **(START)/+1 min**-toets ingedrukt wordt.
2. Als u wilt weten wat de kookstand is, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets. De kookstand blijft op het display zolang u de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets ingedrukt houdt.
3. De tijd verschijnt opnieuw op het display zodra de oven niet langer wordt gebruikt.

WAARSCHUWING: Gebruik het vierkante rooster en de vierkante bakplaat nooit voor het koken met de magnetron en de combinatiefunctie aangezien hierdoor vonken kunnen ontstaan.

KOKEN MET DE GRILL



Het grillelement aan de bovenkant in de ovenruimte heeft slechts één instelling.

Voorbeeld :
Stel dat u een broodje gesmolten kaas wilt maken met de GRILL. Leg het brood op het hoge rooster.

1. Voer de gewenste kooktijd in door 5 keer op de **1MIN**-toets te drukken.



x5



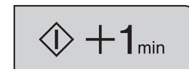
2. Selecteer de GRILL door 1 keer op de **GRILL**-toets te drukken.



x1



3. Druk op de ◇ **(START)/ +1 min**-toets om het koken te starten.



x1

Controleer het display.

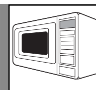


1. Wij raden u aan de hoge of lage roosters tijdens het grilleren te gebruiken. Het is afgeraden het vierkante rooster en de vierkante bakplaat voor grilleren te gebruiken.
2. Het kan zijn dat u, als u de grill voor het eerst gebruikt, rook of een brandlucht ruikt. Dit is normaal en betekent niet dat uw oven defect is. Zie 'Leeg opwarmen' hieronder.
3. Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "KOELENT AF".

NEDERLANDS

WAARSCHUWING: De ovenruimte, de deur, de behuizing, de toebehoren en de schotels worden zeer heet. Gebruik daarom <u>dikke ovenhandschoenen</u> wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.

DE OVEN LEEG OPWARMEN



Als u de grill - of de convectiefunctie voor het eerst gebruikt, kan het zijn dat u rook of een brandgeur waarneemt,-. Dit is normaal en betekent niet dat de oven defect is.
Laat de oven 20 minuten lang leeg aan staan in de grillstand en hierna in de, de convectiestand (250˚ C) voordat u de oven voor het eerst gebruikt.
BELANGRIJK: Om de rook en geur te verdrijven tijdens de werking van de oven moet u een raam openen of de keukenventilatie inschakelen. Controleer of er geen voedsel in de oven staat.

1. Voer de gewenste opwarmtijd in door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.



x2



2. Druk op de **GRILL**- of de **CONVECTIE**-toets.



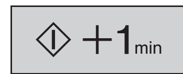
x1



x1



3. Druk op de ◇ **(START)/ +1 min**-toets om het opwarmen te starten.

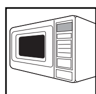


x1



De oventijd begint af te tellen. Open na afloop de deur om de ovenruimte te laten afkoelen.

WAARSCHUWING:
De deur, de toebehoren, de buitenkant en de binnenkant van de oven zullen heel warm worden. Pas op dat u zich niet brandt tijdens het afkoelen van de oven.



KOKEN MET CONVECTIE

Uw magnetronoven kan gebruikt worden als een conventionele oven door gebruik van de convectiestand en 10 vooraf ingestelde oventemperaturen.
Voor betere resultaten wordt voorverwarming aangeraden (met name wanneer het vierkante rooster of de vierkante bakplatt wordt gebruikt).

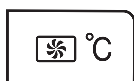
Druk op de **CONVECTIE**-toets	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oventemperatuur (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

Voorbeeld 1: Koken met voorverwarming
Stel dat u de oven tot 200° C wilt voorverwarmen en 20 minuten op 200° C wilt koken.

1. Voer de gewenste voorverwarmings temperatuur in door 5 keer op de **CONVECTIE**-toets te drukken. Op het display verschijnt 200° C.

2. Druk op de ⏻ **(START)/ +1 min**-toets om met voorverwarmen te beginnen.

Wanneer de ingestelde voorverwarmingstemperatuur is bereikt, zult u een geluidssignaal horen. Het display geeft 200° C weer. Open de deur en plaats het voedsel in de oven. Sluit de deur.



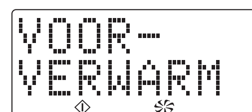
x4





x1





3. Voer de gewenste opwarmtijd in door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.

4. Druk op de ⏻ **(START)/ +1min**-toets.

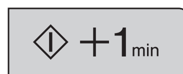
Controleer het display.





x2





x1





OPMERKINGEN:

1. Het draaiplateau moet tijdens het voorverwarmen in de oven blijven.

2. Als u na het voorverwarmen op een andere temperatuur wilt koken, druk dan op de **CONVECTIE**-toets totdat de gewenste instelling op het display wordt weergegeven. Druk op de **CONVECTIE**-toets na het instellen van de kooktijd om de temperatuur te veranderen.

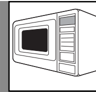
3. Wanneer de ingestelde voorverwarmingstemperatuur is bereikt, zal deze temperatuur 30 minuten lang worden aangehouden. Na 30 minuten schakelt het display naar de tijd over. Het gekozen **CONVECTIE**-programma wordt geannuleerd.

4. Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer “KOELT AF”.

5. Volg de voorschriften voor “conventionele ovens” voor optimale resultaten tijdens het koen in de convectiestand.

6. Als u het rooster met de vierkante bakplaat in de lage stand gebruikt, moet u halverwege de kooktijd de bakplaat 180° draaien.

KOKEN MET CONVECTIE

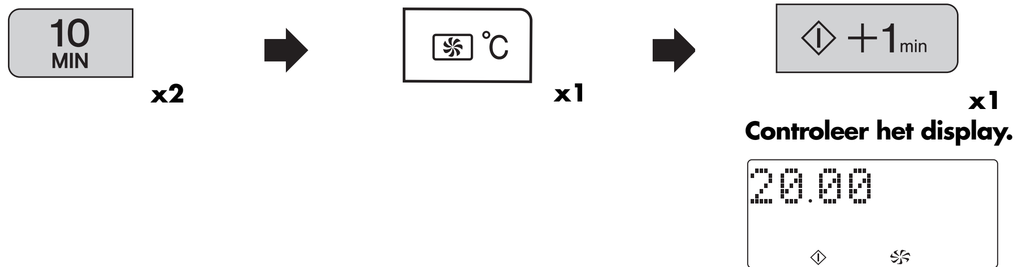


Voorbeeld 2: Koken zonder voorverwarmen
Stel dat u 20 minuten lang op 250° C wilt koken.

1. Voer de gewenste opwarmtijd in door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.

2. Kies de gewenste kooktemperatuur (250° C).

3. Druk op de ⏀ **(START)/ +1 min**-toets.



Controleer het display.

20.00

OPMERKINGEN:

1. Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "KOELT AF".

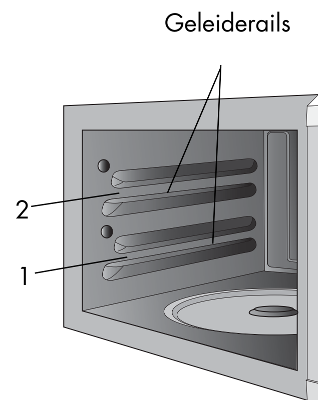
2. Het kan zijn dat u, tijdens het eerste gebruik van de convectiefunctie, rook of een brandlucht ruikt. Dit is normaal en betekent niet dat uw oven defect is. Zie 'Leeg opwarmen' zie onder.

3. Druk op de **CONVECTIE**-toets totdat de gewenste temperatuur op het display verschijnt als u de convectietemperatuur wilt veranderen.

NEDERLANDS

WAARSCHUWING: De ovenruimte, de deur, de behuizing, de toebehoren en de schotels worden zeer heet. Gebruik daarom <u>dikke ovenhandschoenen</u> wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.

SPECIALE AANWIJZINGEN VOOR VIERKANT ROOSTER EN VIERKANTE BAKPLAAT: Plaats het vierkante rooster of de vierkante bakplaat op inschuifhoogte. 1. Plaats de vierkante bakplaat op inschuifhoogte 1 en het vierkante rooster op inschuifhoogte 2 alls u beide gebruikt, zoals getoond op de afbeelding.



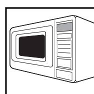
2. Haal het draaiplateau niet uit de oven wanneer het vierkante rooster en/of de vierkante bakplaat worden gebruikt.

3. Roteer de vierkante bakplaat of de container op het vierkante rooster halverwege de kooktijd 180° voor betere resultaten als u het vierkante rooster of de vierkante bakplaat gebruikt.

4. Volg onderstaande aanwijzingen bij gebruik van het vierkante rooster om te voorkomen dat het rooster uit de oven glipt:
- Plaats maximaal 5 kg (container en inhoud) op het vierkante rooster.
- Het vierkante rooster moet in de juiste stand staan en mag niet rammelen.
- Trek bij het verwijderen van het gerecht aan het vierkante rooster totdat dit vastklikt en verwijder dan het gerecht.

5. De gebruiksaanwijzing bevat enkele recepten voor het gebruik van het vierkante rooster en de vierkante bakplaat. Zie pagina's NL-29-30.

6. Volg de aanwijzingen voor "conventionele ovens" voor optimale resultaten in de convectiestand.



COMBINATIEKOKEN

Uw oven is voorzien van 2 **COMBINATIE** KOOKSTANDEN voor het combineren van de convectie of grill met de magnetron. Om de **COMBINATIE**-functie te kiezen, moet u op de **COMBINATIE**-toets drukken totdat de gewenste instelling op het display verschijnt. Over het algemeen wordt de kooktijd verkort in de combinatiestand.

Druk op de **COMBINATIE**-toets.			Kookmethode	Vermogensstand magnetron	Symbool
COMBINATIE 1	1. 2.	x1	MAGNETRON 270 W CONV 250° C	90 W - 630 W	
COMBINATIE 2	1. 2.	x2	MAGNETRON 270 W GRILL	90 W - 900 W	

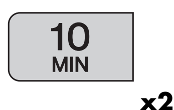
OPMERKINGEN:

- Drukt op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de **MAGNETRON** om het vermogensniveau te veranderen.
- Druk op de **CONVECTIE**-toets totdat de gewenste temperatuur op het display verschijnt als u de convectietemperatuur wilt veranderen.
- Voor **COMBINATIE 1** kan de oventemperatuur in tien stappen van 40° C naar 250° C worden verhoogd.

Voorbeeld 1:

Stel dat u 20 minuten lang met de COMBINATIEFUNCTIE 1 wilt koken (90 W magnetronvermogen en 200° C CONVECTIEWARMTE).

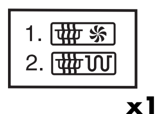
1. Voer de gewenste kooktijd in (20 min.) door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.



x2



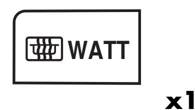
2. Druk 1 keer op de **COMBINATIE**-toets.



x1



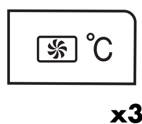
3. Druk 1 keer op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron (90 W).



x1



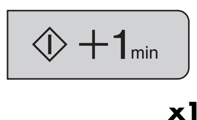
4. Druk 3 keer op de **CONVECTIE**-toets (200° C).



x3



5. Druk op de (**START)/ +1 min**-toets.



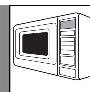
x1



Controleer het display.



COMBINATIEKOKEN



Voorbeeld 2:
Stel dat u 20 minuten lang met COMBINATIEFUNCTIE 2 wilt koken (90 W magnetrovermogen en de GRILL).

1. Voer de gewenste kooktijd in door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.

10 MIN

x2



2. Druk 2 keer op de **COMBINATIE**-toets.

1.
2.

x2



3. Druk 1 keer op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron (90 W).

WATT

x1



4. Druk op de ⟐ **(START)/ +1 min**-toets.

+1 min

x1



Controleer het display.

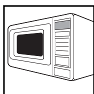
20.00

OPMERKING: Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer “KOELT AF”.

WAARSCHUWING:

1. **De ovenruimte, de deur, de behuizing, de toebehoren en de schotels worden zeer heet. <u>Gebruik daarom dikke ovenhandschoenen</u> wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.**
2. Gebruik het vierkante rooster en de vierkante bakplaat nooit voor koken met de magnetron en met de combinatiefunctie aangezien hierdoor vonken kunnen ontstaan.

NEDERLANDS



ANDERE HANDIGE FUNCTIES

1. MEERFASE KOKEN

Maximaal 4 fasen kunnen worden ingevoerd, bestaande uit kooktijden en standen die met de hand worden ingesteld.

Voorbeeld:

Koken : 5 minuten in de 900 W stand (fase 1)
16 minuten in de 270 W stand (fase 2)

FASE 1

1. Voer de gewenste kooktijd (5 minuten) in door 5 keer op de **1 MIN**-toets te drukken.

2. Kies de 900 W vermogensstand door 1 keer op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron te drukken.



x5





x1



FASE 2

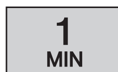
3. Voer de gewenste kooktijd (16 minuten) in door 1 keer op de **10 MIN-**toets te drukken en 6 keer op de **1 MIN**-toets.

4. Kies 270 W lage vermogensstand door 3 keer op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron te drukken.

5. Druk 1 keer op de ⏀ **(START)/+1 min**-toets om met koken te beginnen.



x1



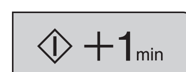
x6





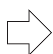
x4

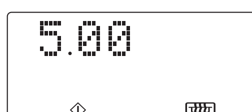




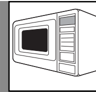
x1

Controleer het display.





(De oven zal 5 minuten lang op 900 W beginnen te koken en daarna 16 minuten lang op 270 W).



2. MINDER (▼)/MEER (▲)-toets.

Met de **MINDER** (▼) en **MEER** (▲)-toetsen kunnen de geprogrammeerde tijden gemakkelijk worden verlengd of verkort (als het vlees meer of minder gaar moet zijn).

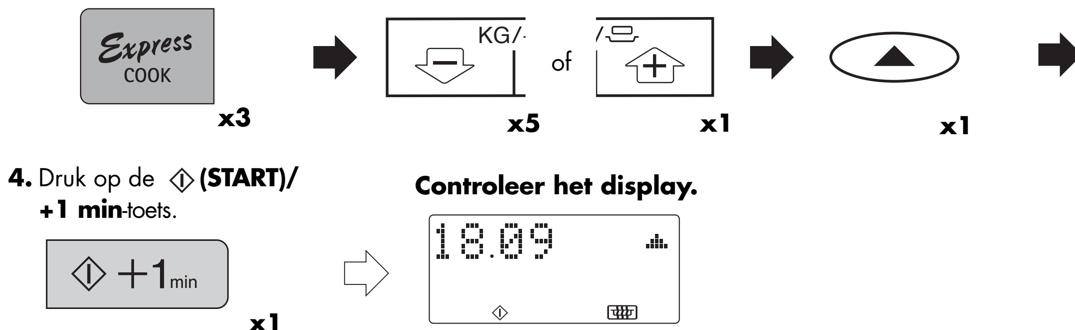
a) 1. De ingestelde tijd veranderen voor SNEL BEREIDEN & SNEL ONTDOOIEN:
Druk op de **MINDER** (▼) en **MEER** (▲)-toetsen nadat het gewicht is ingevoerd en voordat u op de ⟐ **(START)/+1 min**-toets drukt.

Voorbeeld: Kook een 0,2 kg gegratineerd diepvriesgerecht met behulp van de **SNEL BEREIDEN**-toets en de **MEER** (▲)-toets.

1. Kies **SNEL BEREIDEN** voor gegratineerde diepvriesgerechten door 3 keer op de **SNEL BEREIDEN**-toets te drukken.

2. Druk op de **GEWICHT**-toetsen totdat het juiste gewicht op het display verschijnt.

3. Kies het gewenste resultaat (goed gaar) door 1 keer op de **MEER** (▲)-toets te drukken.



4. Druk op de ⟐ **(START)/ +1 min**-toets.

Controleer het display.

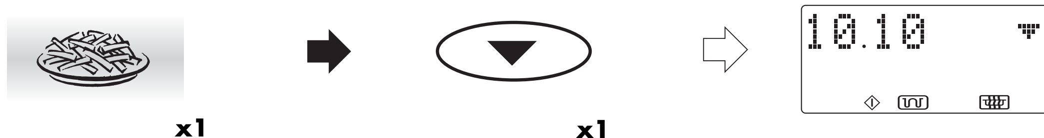
b) 2. De ingestelde tijd veranderen voor de SENSOR, AARDAPPEL-en SNELSTART-functie**:**
Druk op de **MINDER** (▼) en **MEER** (▲)-toetsen na het selecteren van het programma (binnen twee seconden).

Voorbeeld: Kook 0,2 kg dunne patates frites met behulp van de **AARDAPPEL**-toets en de **MINDER** (▼)-toets.

1. Kies het **AARDAPPEL**-programma voor patates frites door 1 keer op de **AARDAPPEL**-toets te drukken.

2. Kies het gewenste resultaat door 1 keer op de **MINDER**-toets te drukken.

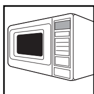
3. De oven begint automatisch te koken.



OPMERKINGEN:
Druk opnieuw op dezelfde toets om de stand van de **MEER** of **MINDER-**toets te annuleren.;
Druk op de **MINDER** (▼)-toets om van **MEER** naar **MINDER** om te schakelen.
Druk op de **MEER** (▲)-toets om van **MINDER** naar **MEER** om te schakelen.

c) De kooktijd tijdens het koken veranderen.
De kooktijd kan 1 minuut langer of korter worden ingesteld door op de **MINDER** (▼) of **MEER** (▲)-toets te drukken.
OPMERKING: U kunt deze functie uitsluitend bij het handmatig instellen gebruiken.

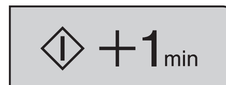
NEDERLANDS



ANDERE HANDIGE FUNCTIES

3. +1 min FUNCTIE

Met de ⟐ **(START)/+1min**-toets kunt u de twee volgende functies gebruiken:



a) Direct koken

U kunt meteen 1 minuut lang met de magnetronoven op stand 900 W koken door op de ⟐ **(START)/+1 min**-toets te drukken.

OPMERKING:

Om ervoor te zorgen dat kinderen niet per ongeluk de oven aanzetten, kan de ⟐ **(START)/+1 min**-toets pas 3 minuten na het koken, sluiten van de duer of drukken op de **STOP**-toets worden gebruikt.

b) Kooktijd verlengen

U kunt de kooktijd telkens 1 minuut verlengen als u op de knop drukt terwijl de oven werkt.

OPMERKING: U kunt deze functie uitsluitend bij het handmatig instellen gebruiken.

4. INSTELLINGEN CONTROLEREN TIJDENS HET GEBRUIK VAN DE OVEN

U kunt de vermogensstand, de tijd en de oventemperaturen (tijdens het voorverwarmen) controleren.

VERMOGENSSTAND CONTROLEREN:

Druk op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron als u de vermogensstand tijdens het koken wilt controleren. De oven blijft aftellen, zelfs als de vermogensstand op het display blijft staan.

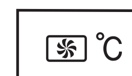
De kookstand blijft op het schermm staan zolang u de toets ingedrukt houdt.



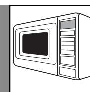
CONVECTIETEMPERATUUR CONTROLEREN:

Druk op de **CONVECTIE**-toets als u de convectietemperatuur tijdens het koken wilt controleren. U kunt de huidige oventemperatuur tijdens het voorverwarmen van de oven controleren.

De convectietemperatuur verschijnt in °C op het scherm zolang u de toets ingedrukt houdt.



ANDERE HANDIGE FUNCTIES



5. INFO-toets

Elke toets verschaft bruikbare informatie. Wilt u deze informatie lezen, druk dan op de **INFO**-toets voordat u op de gewenste toets drukt.

Voorbeeld:
Stel dat u informatie wenst over SNELSTART, gebraden kip:

OPMERKING:
1. De informatie wordt 2 keer herhaald-, en hierna geeft het display aan hoe laat het is.
2. Druk op de **STOP**-toets als u de informatie wilt annuleren.



x1

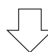
1. Kies de **INFO**-toetsfunctie.





x1

2. Voor gebraden kip 1 keer op de **SNELSTART-**toets drukken.



Controleer het display.

GEBRAD. KIP	09 KG- 20 KG
PLAATS OP LAGE	ROOSTER

NEDERLANDS

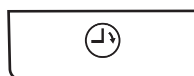
6. TIMER-FUNCTIE

U kunt de timer ook als kookwekker gebruiken wanneer u de magnetron niet gebruikt; bijvoorbeeld voor het koken van eieren op uw fornuis.

Voorbeeld: De timer instellen op 5 minuten instellen.

1. Druk 1 keer op de **TIMER**- toets.
2. Druk 5 keer op de **1 MIN**-toets.
3. Druk 1 keer op de ⟐ **(START)/+1 min**-toets om de timer te starten.

Controleer het display.



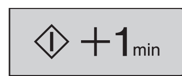
x1





x5

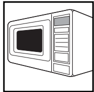




x1



5.00



SNEL BEREIDEN EN ONTDOOIEN

Met de **SNEL KOKEN**-en **SNEL BEREIDEN**-functies worden de juiste kookfunctie en de kooktijd automatisch ingesteld. U heeft de keus uit 3 **SNEL-BEREIDEN** programma's en 7 **SNEL-ONTDOOIEN** programma's.





Waarschuwing:
Voor SNEL-BEREIDEN
De ovenruimte, de behuizing, de deur, de roosters en de schotels worden zeer heet. Gebruik dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.

De volgende aanwijzingen zijn belangrijk voor het gebruik van de **SNEL BEREIDEN**-en **SNEL ONTDOOIEN**-functies:

1. Druk op de **SNEL BEREIDEN**- of **SNEL ONTDOOIEN**-toets voor toegang tot de programma's totdat het gewenste programma op het display verschijnt.
2. Druk op de **GEWICHT**-toetsen totdat het gewenste gewicht/hoeveelheid verschijnt om het gewicht of de hoeveelheid van het voedsel in te voeren.
   - Voer uitsluitend het gewicht van het voedsel in. Het gewicht van de schaal hier niet bij optellen.
   - Voor voedsel dat meer of minder weegt dan de gewichten/hoeveelheden in de kooktabel, dient u de oven met de hand in te stellen.
3. De automatische kooktijden zijn gemiddelde tijden. Gebruik de **MINDER** (▼) of **MEER** (▲)-toetsen als u de voorgeprogrammeerde kooktijden van de automatische kookprogramma's wilt veranderen. Zie pagina NL-14 voor meer informatie. Voor de beste resultaten volgt u de aanwijzingen in de kooktabel.
4. Zet de oven aan door op de ⇧ **(START)/+1 min**-toets te drukken.

   Indien er actie moet worden ondernomen (zoals het omkeren van het voedsel), dan stopt de oven en laat een geluidssignaal horen, het display geeft aan wat u moet doen. Druk op de ⇧ **(START)/+1 min**-toets om met koken door te gaan.

   De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur. Controleer of het eten dampend heet is na het koken. Zo nodig kunt u de kooktijd verlengen en de vermongensstand veranderen.

1.



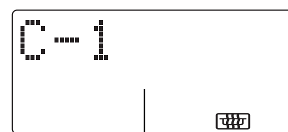
x1

C-1



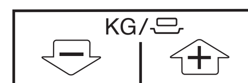
Menunummer

2.



GEWICHT-toetsen

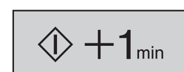
3.



MINDER/**MEER**-toetsen

4.

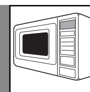




(START)/+1min-toets

OPMERKING: Zie het programma voor de lijst met **SNEL BEREIDEN** en **SNEL ONTDOOIEN** programma's en de verschillende gewichten.

SNEL BEREIDEN EN ONTDOOIEN

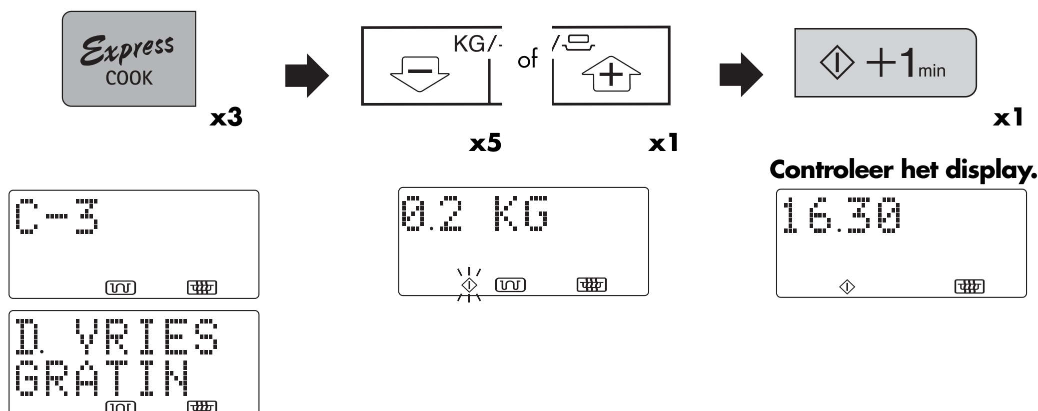


Voorbeeld: Stel dat u een gegratineerd dipvriegerecht van 0,2 kg wilt koken met **SNEL BEREIDEN**.

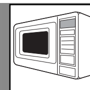
1. Druk 3 keer op de **SNEL BEREIDEN**-toets.

2. Druk op de **GEWICHT**-toetsen totdat het juiste gewicht op het display verschijnt.

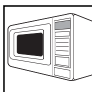
3. Druk 1 keer op de ⟐ **(START)/ +1 min**-toets om met koken te beginnen.



TABEL VOOR SNEL BEREIDEN



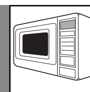
PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
C-1 Bereiden Diepvries kant-en-klaar-maaltijden (Begintemperatuur -18° C). Roerbakken (b.v. pasta Bolognese, Chinese menu's).	0,3 - 1,0 kg* (100 g) Schaal met deksel * Als de fabrikant aanbeveelt om water toe te voegen, moet u de totale hoeveelheid voor het programma berekenen, met het extra water.	• Plaats het gerecht in een speciale magnetronschotel. • Voeg een beetje water toe, indien door de fabrikant aanbevolen. • Dek af met een deksel. • Roer het eten even om als u het geluidssignaal hoort, en doe het deksel opnieuw op de schaal. • Roer het eten na het koken, even om en laat het ca. 1-2 minuten lang staan.
C-2 Bereiden Diepvriesgroente (Begintemperatuur -18° C) e.g. Spruitjes, groene bonen, erwten, gemengde groenten, broccoli	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schaal met deksel	• Voeg 1 eetlepel water per 100 g toe. (Voor champignons is er geen extra water nodig). • Plaats het deksel op de schaal. • Roer de groenten even om zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt, en doe het deksel weer op de schaal. • Laat de groenten na het koken 1-2 minuten lang staan. **OPMERKING:** Als de diepvriesgroenten in een blok aan elkaar vastzitten, dan moet u de handbedieningfunctie gebruiken.
C-3 Koken Gegratineerd diepvriesgerecht (Begintemperatuur -18° C) z.B. Diepvries-lasagne, Aardappel-gratin	0,2 - 0,6 kg (100 g) Gratineerschaal, Laag rooster	• Haal het gegratineerde gerecht uit de originele verpakking en plaats dit in een geschikte schaale. • Voeg 3-4 eetlepels water toe. • Niet afdekken. • Plaats op het lage rooster. • Na het koken afgedekt met aluminiumfolie ca. 5 minuten laten staan.



TABEL VOOR SNEL ONTDOOIEN

PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
D-1 Ontdooien Steak, karbonades (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Bord (Zie opmerking op p.NL-20)	• Leg het voedsel op een bord op het midden van het draaiplateau. • Draai het voedsel om, leg het anders neer an haal het uit elkaar zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie. • Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat het 10-15 minuten staan, totdat het helemaal ontdooid is.
D-2 Ontdooien Braadstukken (Begintemperatuur -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Bord (Zie de opmerking p.NL-20)	• Plaats een bord ondersteboven op het draaiplateau en leg het vlees hierop. • Draai het vlees om zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. Afdekken met aluminium-folie. • Keer het voedsel om zodra u het geluidssignaal hoort, en dek dit opnieuw met aluminium-folie af (voor 1,1 kg - 2,0 kg). • Dek het vlees na het ontdooien af met aluminiumfolie en laat het 15-30 minuten lang staan, totdat het helemaal ontdooid is.
D-3 Ontdooien Gehakt (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Huishoudfolie (Zie opmerking op p.NL-20)	• Dek het draaiplateau met huishoudfolie af. • Leg het gehakt op het draaiplateau. • Keer het gehakt om zodra de oven stopt en u het geluidssignal hoort. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooide delen. • Na het ontdooien gedurende 5-10 laten staan om volledig te laten ontdooien.
D-4 Ontdooien Kippenpootjes (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Bord (Zie opmerking op p.NL-20)	• Leg het voedsel op een bord in het midden van het draaiplateau. • Keer het voedsel om, leg het anders neer en haal het uit elkaar zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminium-folie. • Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminium-folie en laat het 10-15 minuten lang staan, totdat het helemaal ontdooid is.
D-5 Ontdooien Gevogelte (Begintemperatuur -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Bord (Zie opmerking op p.NL-20)	• Plaats een bord ondersteboven op het draaiplateau en leg het gevogelte met de borstkant naar beneden bovenop het bord. • Keer het gevogelte om zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie. • Dek het vlees na het ontdooien af met aluminium-folie en laat 15-30 minuten lang staan, totdat het helemaal ontdooid is.
D-6 Ontdooien Cake (Begintemperatuur -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Board	• Verwijder alle verpakking van de cake. • Plaats de cake op een bord in het midden van het draaiplateau. • Snij de cake na het ontdooien in gelijke stukken snijden; wat ruimte tussen de stukken laten en 15-30 minuten laten staan om volledig te laten ontdooien.

TABEL VOOR SNEL ONTDOOIEN

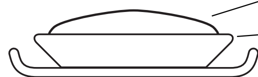


PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
D-7 Ontdooien Brood (Begintemperatuur -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Bord	• Plaats op een bord midden op het draaiplateau. Alleen gesneden brood is geschikt voor dit programma. • Opnieuw schikken en ontdooide boterhammen verwijderen als u het geluidssignaal hoort. • Na het ontdooien alle boterhammen van elkaar scheiden en op een grote plaat leggen. • Afdekken met aluminiumfolie en 5 - 10 minuten laten liggen, totdat het brood volledig is ontdooid.

OPMERKINGEN:

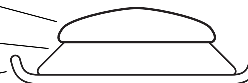
1 De steaks, runder- of varkenslapjes en kippenpootjes moeten in één laag bevroren zijn.
2 Gehakt moet in dunne plakjes ingevroren worden.
3 Dek het ontdooide gedeelte met kleine, platte stukjes aluminiumfolie af na het keren van het vlees.
4 Het gevogelte en het gehakt moeten meteen na het ontdooien worden bereid.
5 Plaats het voedsel voor D-1, D-2, D-4 en D-5 zoals afgebeeld in de oven:

Kippenpootjes, steaks, en runder- of varkenslapjes

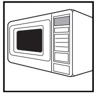


Voedsel
Schaal
Draaiplateau

Gevogelte en braadstukken



NEDERLANDS



SENSORKOKEN

De oven is voorzien van een vochtsensor. Deze sensor detecteert de stoom die het voedsel afgeeft en berekent op basis hiervan de juiste vermogensstand en de juiste kooktijd.

Met de **SENSOR**-toets kunt u gemakkelijk de volgende 6 gerechten bereiden. U hoeft de hoeveelheid voedsel niet zelf in te voeren.

Druk op de **SENSOR**-toets om een van de gerechten voor het koken met de sensor-functie te kiezen. Het nummer van het gewenste gerecht verschijnt op het display.

U kunt de **SENSOR**-toets pas 3 minuten na het koken, sluiten van de deur of drukken op de **STOP**-toets gebruiken.

Raadpleeg altijd de **SENSOR-KOKEN** tabel op pagina NL-22 voordat u deze functie gebruikt.

OPMERKINGEN:

1. Wacht twee minuten nadat u de stekker van de magnetronoven in het stopcontact heeft gestoken voordat u de **SENSORKOKEN**-functie gebruikt.
2. Als het **SENSORKOKEN** programma eenmaal is gestart, mag de deur niet worden geopend of op de **STOP**-toets worden gedrukt totdat de resterende kooktijd op het display verschijnt, tenzij er instructies om te roeren of te keren worden opgevolgd. Gedurende deze tijd detecteert de sensor het vocht uit het voedsel terwijl het warm wordt en bepaalt de kooktijd. Het openen van de deur of het stoppen van de magnetronoven verandert de vochtigheidsgraad en beïnvloed het kookresultaat.
3. Controleer of het gerecht goed warm is voordat het wordt opgediend. Als het gerecht verder moet worden opgewarmd, moet dit handmatig gedaan worden.
4. Verwijder het vocht van de buitenkant van de schalen en de binnenkant van de magnetronoven met een droge doek of keukenpapier voordat er met **SENSORKOKEN** wordt gekookt.
5. Druk na het kiezen van het programma op de **MINDER** (▼) of **MEER** (▲) toetsen als u de kookresultaten wilt veranderen. Gebruik de aanwijzingen in de kooktabel voor de beste resultaten.
6. Als het gerecht moet worden omgekeerd of geroerd, open dan de deur, volg de instructies op, sluit de deur en druk op de ⟐ **(START)/+1 min**-toets.
7. Gerechten die meer of minder wegen dan de gewichten/hoeveelheden in de kooktabellen kunnen alleen met de hand worden ingesteld.

Voorbeeld: Stel dat u 300 g verse groenten wilt koken.

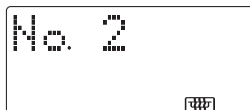
1. Druk 2 keer op de **SENSOR**-toets voor verse groenten.

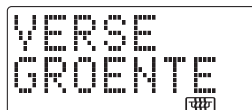
SENSOR COOK



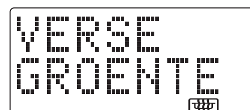
x2

De oven start na 2 seconden. De resterende kooktijd verschijnt op het display nadat de sensor de hoeveelheid stoom van het voedsel heeft waargenomen.



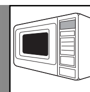






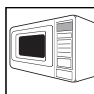
OPMERKING: Zie het programmalabel voor de lijst met **SENSOR KOKEN** en de verschillende gewichten.

TABEL VOOR SENSOR KOKEN



PROGRAMMA	GEWICHT/ KEUKENGEREI	METHODE
Nr. 1 Stoofschotels (Begintemperatuur 5 - 20° C)	200 - 1000 ml Kom of schaal (voor meer dan 200 ml) en magnetronfolie	• Plaats de schaal in het midden van het draaiplateau. • Bedek met magnetronfolie. • Roer om na het koken, en laat ca. 1-2 minuten lang staan. **OPMERKINGEN:** Indien u magnetronfolie zonder gaten gebruikt, moet u met een vork 5 keer (bij een schaal) of 2 keer (bij een kom) gaten in het plastic prikken.
Nr. 2 Verse groenten (Begintemp 20° C) b.v. bloemkool, wortelen, broccoli, venkel, prei, paprika's en courgettes	0,1 - 0,8 kg Schaal met deksel	• Snij in kleine stukjes, bijv. reepjes, dobbelsteentjes of plakjes. • Voeg de benodigde hoeveelheid water toe (1 EL per 100 g). • Bedek met een deksel. • Roer om na het koken, en laat ca. 2 minuten lang staan.
Nr. 3 Rijst (voorgekookt) (Begintemperatuur 20° C) Rijst: 100 g / 200 g / 300 g	0,1 - 0,3 kg Grote kom met deksel Kokend water: 250 ml / 450 ml / 650 ml	• Doe de rijst in een grote kom en voeg kokend water toe. • Bedek met een deksel. • Roer om zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. • Roer opnieuw om zodra de oven stopt en u het geluidssignaal hoort. • Na het koken gedurende ongeveer 10 minuten afgedekt laten staan.
Nr. 4 Pasta (Begintemperatuur 20° C) Pasta: 100 g / 200 g / 300 g	0,1 - 0,3 kg Grote kom en deksel Kokend water: 250 ml / 550 ml / 800 ml	• Doe de pasta in een grote kom en voeg kokend water toe. • Afdekken met een deksel. • Roer om zodra de oven stopt en u het geluidssignaal hoort. • Roer opnieuw om als de oven stopt en u het geluidssignaal hoort. • Na het koken ongeveer 2-3 minuten afgedekt laten staan.
Nr. 5 Visfilet met saus (Begintemperatuur: Vis 5° C, Saus 20° C)	0,4 - 1,6 kg* (Vis: 0,2 - 0,8 kg) (Saus: 0,2 - 0,8 kg) Schaal en magnetronfolie * Totaalgewicht van vis en saus	• Leg de visfilets in een quicheschaal met het dunne eind naar het midden toe. • Giet de saus over de visfilets. • Bedek de schaal met magnetronfolie. • Laat het voedsel na het koken ongeveer 2 minuten lang staan. Voor sauzen, zie de recepten op pagina NL-23. **OPMERKING:** Gebruik een grote schaal zodat de saus niet "overkookt".
Nr. 6 Jam (Begintemperatuur 20° C)	0,5 - 1,5 kg* (Stoofpan, 3,5 liter) * Totaalgewicht van fruit en gelatinesuiker	• Gebruik de hoeveelheden zoals in de recepten aangegeven, zie pagina NL-24. • Ontdooi diepvriesvruchten voor het koken. • Niet afdekken. • Doorroeren wanneer de oven stopt en u het geluidssignaal hoort. • Stamp fijn wanneer de oven opnieuw stopt en u een geluidssignaal hoort. • Na het koken in schone glazen potten gieten en afdekken met een schroefdeksel of folie.

NEDERLANDS



RECEPTEN VOOR SENSOR-KOKEN NR. 5 "VISFILLETS MET SAUS"

Visfilet met saus – Kabeljauwfilet met provençaalse saus

Ingrediënten

20 gr	boter
100 gr	plakjes champignons
1 teentje	knoflook (geperst)
50 g	lente-uitjes
825 gr	tomaten uit blik, zonder sap, uitgelekt
1 theel	citroensap
2 eetl	tomatenketchup
1/2 -1 theel	gedroogde basilicum, zout en peper
800 gr	kabeljauwfilets

Bereiding

1. Meng de boter, champignons, uitjes en knoflook in een schaal en kook 3-4 minuten lang op 900 W.
2. Vermeng de tomaten, citroensap, ketchup, basilicum, zout en peper.
3. Leg de visfilet op de groenten en bedek met de saus en nog meer groenten.
4. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 5** 'Visfilets met saus'.

Visfilets met prei- en kaassaus

Ingrediënten

50 gr	boter
175 gr	lente-uitjes
1/2 theel	gedroogde marjolein
40 gr	bloem
500 ml	melk
100 gr	geraspte Gruyère kaas, zout en peper
1 eetl	fijngehakte peterselie
800 gr	visfilet (bijv. koolvis)

Bereiding

1. Leg de boter, uitjes en de marjolein in een braadpan en kook 3-4 minuten lang op 900 W.
2. Roer er de bloem in en voeg er de melk aan toe. Roer het geheel tot een gladde saus.
3. Kook 3-4 minuten lang onbedekt op 900 W.
4. Roer er de kaas in, en voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Let de visfilet in een platte schaal met rand en giet er de saus over.
6. Kook op **SENSOR Nr. 5** 'Visfilets met saus'.
7. De vis na het koken uit de pan halen en de saus goed roeren.

Visfilet met pikante saus

Ingrediënten

825 gr	tomaten uit blik, uitgelekt
280 gr	maïs
2-3 theel	chilisaus
40 gr	ui, fijngehakt
3 theel	rode wijnazijn
1/4 theel	mosterd
	tijm, cayennepeper
800 gr	visfilet (bijv. zeebaars)

Bereiding

1. Vermeng de ingrediënten voor de saus.
2. Plaats de visfilets (bijv. zeebaarsfilet) in een quicheschaal en giet de saus over de visfilets. Afdekken met magnetronfolie.
3. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 5** 'Visfilets met saus'.

Visfilet met kerriesaus

Ingrediënten

40 gr	boter
30 gr	fijngehakte amandelen
1-2 eetl	kerriepoeder
30 gr	bloem (volkoren)
40 gr	rozijnen
200 gr	ananas (kleine stukjes)
125 ml	bouillon
125 ml	ananassap
150 gr	zure room
100 gr	erwten (diepvries), zout, peper
800 gr	visfilet (koolvis)

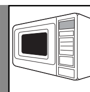
Bereiding

1. Verwarm de boter, amandelen en kerrie voor 1-2 minuten lang bedekt op 900 W.
2. Voeg er de bloem aan toe, en roer goed om.
3. Voeg er onder voortdurend roeren de rozijnen, ananas, ananassap, bouillon en room aan toe.
4. Kook 2-3 minuten lang afgedekt op 900 W, en roer na het koken om.
5. Voeg er de erwten aan toe, en roer om.
6. Voeg naar smaak zout en peper toe.
7. Plaats de vis in een quicheschaal en giet de saus erover.
8. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 5** 'Visfilets met saus'.

OPMERKINGEN:

1. Deze instructies zijn voor 1,6 kg. Als u minder dan 1,6 kg wilt koken, moet u de hoeveelheid ingrediënten en de kooktijd voor de bereiding van de saus verminderen. Ook dient u de hoeveelheid vis te verminderen.
2. Als u de provençaalse saus of de pikante saus dikker wilt maken, moet u na het koken de vis verwijderen en er een bindmiddel doorroeren (volg de aanwijzingen op de verpakking).

RECEPTEN VOOR SENSOR-KOKEN NR. 6 "JAM"



Kiwi-bananenjam
Ingrediënten

525 g	Kiwi
225 g	Bananen
250 g	Gelatinesuiker (Inmaaksuiker met pectine, 1 deel suiker: 3 delen fruit)

Voorbereiding
1. Schil de kiwis en pel de bananen. Snijd in kleine stukjes.
2. Meng het fruit met de inmaaksuiker met pectine en gooi in een ovale 3,5 liter glazen vorm (vuurvaste vorm).
3. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 6** "Jam".
4. Na het koken in schone glazen potten gieten en afdekken met een schroefdeksel of folie.

Frambozenjam
Ingrediënten

750 g	Frambozen
250 g	Gelatinesuiker (Inmaaksuiker met pectine, 1 deel suiker: 3 delen fruit)

Voorbereiding
1. Meng het fruit met de inmaaksuiker met pectine en giet in een ovale 3,5 liter glazen vorm (vuurvaste vorm).
2. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 6** "Jam".
3. Na het koken in schone glazen potten gieten en afdekken met een schroefdeksel of folie.

Nectarinejam
Ingrediënten

667 g	Nectarines
3 eetlepels	Citroensap
333 g	Gelatinesuiker (Inmaaksuiker met pectine, 1 deel suiker: 2 delen fruit)
4 eetlepels	Oranjelikeur (bijvoorbeeld Cointreau)

Voorbereiding
1. Snijd de nectarines in kleine stukjes.
2. Leg in een ovale 3,5 liter glazen vorm (vuurvaste vorm).
3. Meng het fruit met het citroensap en de inmaaksuiker met pectine.
4. Kook op **SENSOR Nu. 6** "Jam".
5. Na het koken de oranjelikeur toevoegen en in een schone glazen pot gieten en afdekken met ("schroef") deksel of conserveerafdekmiddel.

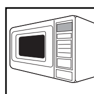
Gemengde bessenjam
Ingrediënten

667 g	Gemengde bessen (zwarte bessen, bosbessen, frambozen, aalbessen, aardbeien)
333 g	Gelatinesuiker (Inmaaksuiker met pectine, 1 deel suiker: 2 delen fruit)

Voorbereiding
1. Meng het fruit met de inmaaksuiker met pectine en gooi in een ovale 3,5 liter glazen vorm (vuurvaste vorm).
2. Kook op **SENSOR Nu. 6** "Jam".
3. Na het koken in een schone glazen pot gieten en afdekken met ("schroef") deksel of conserveerafdekmiddel.

NEDERLANDS

OPMERKINGEN:
1. Volg de aanwijzingen in de automatische kookfuncties tabellen op blz. NL-22.
2. Deze instructies gelden voor een gewicht van 1,0 kg. Bij bereiding van andere gewichten moeten de ingrediënten overeenkomstig aangepast worden.



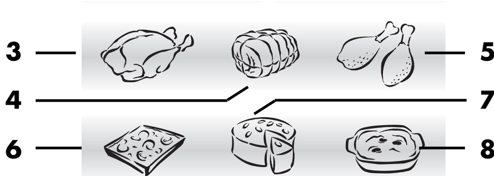
AARDAPPEL/SNELSTART

De **AARDAPPEL** -en **SNELSTART**-functies berekenen automatisch de juiste kookfunctie en de juiste kooktijd voor de onderstaande etenswaren.

AARDAPPEL-toetsen



DIRECTE ACTIE-toetsen



AARDAPPEL-toetsen
- **1** Gekookte aardappelen/ Aardappelen in de schil
- **2** Patates frites

SNELSTART-toetsen
- **3** Gebraden kip
- **4** Gebraden varkensvlees
- **5** Kippenpootjes
- **6** Pikante koekjen
- **7** Cake
- **8** Gratin

De volgende punten zijn belangrijk voor het gebruik van deze **AARDAPPEL/SNELSTART** functie:

1. Druk voor het menu op de gewenste **AARDAPPEL/SNELSTART**-toets. De **AARDAPPEL/SNELSTART**-toets kan pas 3 minuten na het koken, sluiten van de duer of drukken op de **STOP**-toets worden gebruikt.
2. Om het gewicht te vergroten drukt u op de **AARDAPPEL/SNELSTART**-toets totdat het gewenste gewicht staat weergegeven. Voer alleen het gewicht van het voedsel in. Het gewicht van de schotel hier niet bij optellen te worden. Voor etenswaren die meer of minder wegen dan de gewichten/hoeveelheden in de kooktabellen, moet u de oven met de hand in te stellen.
3. De voorgeprogrammeerde kooktijden zijn gemiddelde tijden. Druk op de **MINDER** (▼) of **MEER** (▲) -toetsen als u de kooktijden die in **AARDAPPEL/SNELSTART** zijn voorgeprogrammeerd wilt veranderen (zie pagina NL-14 voor meer details).
4. De oven start onmiddellijk na het invoeren van het gewicht.

WAARSCHUWING: De ovenruimte, de deur, de behuizing, de toebehoren en de schotels worden zeer heet. Gebruik daarom dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.

OPMERKINGEN:

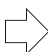
Als het voedsel omgekeerd moet worden, dan stopt de oven en hoort u een geluidssignaal. Het display geeft aan wat u moet doen. Druk op ⟐ **(START)/+1 min**-toets om met koken door te gaan.
De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur. Controleer of het eten dampend heet is na het koken. Zo nodig kunt u de kooktijd verlengen. Raadpleeg altijd de kooktabellen in het kookboek.

Voorbeeld: Stel dat u 200 g patates frites wilt bakken (dikke frites).

Kies het programma en voer de hoeveelheid in door 5 keer op de **PATATES FRITES**-toets te drukken.



x1

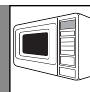


De oven start onmiddellijk.



OPMERKING: Zie het programmalabel voor de lijst met **AARDAPPEL/SNELSTART** programma's en de verschillende gewichten.

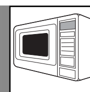
AARDAPPEL TABEL



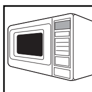
PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid) / KEUKENGEREI	METHODE
Gekookte aardappelen , Aardappelen in de schil (Begintemperatuur 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schaal met deksel	• Schil de aardappelen en snij ze in stukjes van gelijke grootte. • Plaats de aardappelen in een schaal • Voeg de benodigde hoeveelheid water toe (per 100 g) ca. 2 eetl en een mespuntje zout. • Plaats het deksel op de schaal. • Keer de aardappelen om en doe het deksel opnieuw op de schaal zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. • Laat de aardappelen na het koken 1-2 minuten lang staan.
Patates frites (aanbevolen voor conventionele ovens) (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Gratineerschaal of quicheschaal, Hoog rooster.	• Plaats de patates frites in een schaal op het hoge rooster. • Keer de patates frites om zodra u het geluidssignaal hoort. • Haal de quicheschaal na het koken, uit de oven en leg de frites op een bord klaar om te serveren. • Voeg naar smaak zout toe. **OPMERKING:** Druk bij het bakken van dunne patat op de **MEER** (▲)-toets.

NEDERLANDS

TABEL VOOR SNELSTART

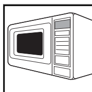


PROGRAMMA.	GEWICHT (Eenheid) / KEUKENGEREI	METHODE
Gebraden kip (Begintemperatuur 5° C) Ingrediënten voor 1,2 kg geroosterde kip: Zout en peper, 1 theelepel paprikapoeder, 2 eetlepels olie	0,9 - 1,8 kg (100 g) Laag rooster	• Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kip. • Prik het vel van de kip op meerdere plaatsen door. • Plaats de kip met de borstkant naar beneden direkt op het lage rooster. • Keer de kip om zodra u het geluidssignaal hoort. • Laat de kip na het koken de kip ca. 3 minuten lang staan
Gebraden varkensvlees (Begintemperatuur 5° C) Ingrediënten voor 1 kg gerold mager varkensvlees: 1 teentje knoflook, uitgeperst, 2 eetlepels olie, 1 eetlepel paprikapoeder, een mespuntje komijnpoeder, 1 theelepel zout	0,6 - 2,0 kg (100 g) Laag rooster	• U wordt aangeraden om een mager varkensgebraad te gebruiken. • Vermeng alle ingrediënten en smeer het mengsel over het vlees. • Leg het vlees op het lage rooster. • Keer het vlees om zodra u het geluidssignaal hoort. • Wikkel het vlees na het koken in aluminiumfolie en laat het ongeveer 10 minuten staan.
Kippenpootjes (Begintemperatuur 5° C) Ingrediënten voor 1,0 kg (5 stuks) kippenpootjes: 1-2 eetlepel olie, 1/2 theelepel zout, 1 theelepel paprikapoeder,1 theelepel rozemarijn	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Hoog rooster	• Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kippenpootjes. • Prik door het vel van de kippenpootjes-op meerdere plaatsen. • Leg de kippenpootjes op het hoog rek, met het vel naar beneden, met het dunne eind naar het midden toe. • Zodra u het belsignaal hoort, draait u het vlees om. • Na het koken laat het ca. 3 minuten lang rusten.



TABEL VOOR SNELSTART

PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
Pikante taarten (Begintemperatuur 20° C)	1,0 - 1,7 kg (100 g) Vierkant bakblik e.g. Verse Pizza 1,0 - 1,2 kg Preitaart 1,3 kg Uientaart 1,7 kg	• Bereid de pikante taarten voor aan de hand van pagina's NL-27-28. • De voorverwarming voor dit menu is geprogrammeerd. Haal het draaiplateau niet uit de oven tijdens het voorverwarmen en koken. • Plaats de vierkante bakplaat op de onderste geleiderail in de oven. • Verwijder de vierkante bakplaat en draai deze 180° als u het geluidssignaal hoort en schuif de bakplaat opnieuw in de onderste geleiderail. • Verwijder de vierkante bakplaat na het koken en serveer het gerecht op een bord.
OPMERKING: De bakplaat wordt zeer heet. Gebruik dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.		
Cake (Begintemperatuur 20° C) b.v. Worteltaart, Gugelhupf, Appeltaart met Calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Bakvorm, bord, laag rooster	• Bereid de cake zoals beschreven op pagina NL-66 of 68. • Leg een bord omgekeerd op het lage rooster en plaats er de bakvorm op. • Na het bakken,-ca. 10 minuten laten staan. • Haal de cake uit de vorm.
Gratin (Begintemperatuur 20° C)	0,5 - 2,0 kg (100 g) Ondiepe, ovale gratineerschotel, laag rooster	• Bereid de gratin zoals beschreven op pagina NL-58 of 60. • Na het koken, ca. 5-10 minuten lang bedekt met aluminiumfolie laten staan.



RECEPTEN VOOR SNELSTART "PIKANTE TAARTEN"

UIENTAART

Benodigdheden: kom met deksel (inhoud: 3l)
vierkante bakplaat
vetvrij papier

Ingrediënten - voor het deeg

375 g meel
30 g gist
1 ei
125 ml melk
1/2 theel. zout
75 g boter

Ingrediënten - voor de toplaag

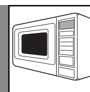
650-700 g uien
100 g ontbijtspek
30 g boter
cheyenne-peper
3 eieren
200 g zure room
1/2 theel. zout

Voorbereiding

Dit recept is voldoende voor circa. 1,7 kg.

1. Meng de genoemde ingrediënten tot een gistdeeg. Dek het deeg af met een hittebestendige folie of een vochtige theedoek en laat het deeg rijzen. Plaats het mengsel 20 minuten op CONVECTIE 40 °C.
2. Pel de uien en snijd deze en het spek in blokjes. Doe de boter, de uien en het spek in een kom. Plaats het deksel op de kom en smoor het mengsel 8-12 minuten (900 W).
   Laat het mengsel afkoelen en voeg de eieren, de zure room en het zout toe.
3. Voorverwarming is geprogrammeerd voor **SNELSTART** "Pikante taarten". Verwarm de oven voor. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat. Rol het deeg uit en plaats het in de bakplaat.
4. Verdeel het mengsel gelijkmatig over het deeg. Laat het deeg opnieuw rijzen.
5. Schuif de vierkante bakplaat op de onderste geleiderail en druk op 'Start' wanneer de oven is voorverwarmd.
6. Draai de vierkante bakplaat 180° wanneer de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.

RECEPTEN VOOR SNELSTART "PIKANTE TAARTEN"



PREITAART

Benodigdheden: kom met deksel (inhoud: 3 l)
vierkante bakplaat
vetvrij papier

Ingrediënten - voor het deeg

150 g	volkoren meel
120 g	roggenmeel (type 1150) (u kunt ook normaal meel, type 405 gebruiken)
4 theel.	bakpoeder (12 g)
1	ei
125 g	magere yoghurt
1 1/2 eetl.	plantaardige olie
1/2 theel.	zout

Ingrediënten - voor de toplaag

450 g	prei, in ringen gesneden
3 eetl.	water
	zout
1 pinch	kerriepoeder
150 g	zure room
3	eieren
2 eetl.	volkoren meel
	kruidenzout
	peper
snuifje	nootmuskaat
1 theel.	peterselie, fijngehakt
1 theel.	bieslook, in kleine ringen gehakt
1 theel.	dille, fijngehakt
100 g	geraspte Emmenthal-kaas

Voorbereiding

Dit recept is voldoende voor circa 1,3 kg.

1. Doe de prei en het water in een kom. Leg het deksel erop en kook de prei 5-8 minuten op 900W. Laat de prei uitlekken, voeg zout en kerriepoeder naar smaak toe. De voorverwarming is geprogrammeerd voor **SNELSTART** "Pikante taarten". Verwarm de oven voor.
2. Meng het meel en het bakpoeder. Voeg het ei, de yoghurt, de olie en het zout toe. Meng alles met een kneedhaak op een handmixer.
3. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat. Rol het deeg uit en plaats het in de bakplatt. Zet de rand circa 1 cm omhoog.
4. Meng de zure room, de eieren en het meel door elkaar. Breng het mengsel op smaak met kruidenzout, peper, nootmuskaat en kruiden. Meng de geraspte kaas door het mengsel.
5. Voeg het mengsel en de prei samen en verdeel het gelijkmatig over het deeg.
6. Schuif de vierkante bakplaat in de onderste geleiderail en druk op 'Start' wanneer de oven is voorverwarmd.
7. Draai de vierkante bakplaat 180° wanneer de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.

PIZZA

Benodigdheden: vierkante bakplaat
vetvrij papier

Ingrediënten - voor het deeg

230 g	meel
20 g	gist
1 theel.	suiker
	zout
4 theel.	olie
135 ml	lauw water

Ingrediënten - voor de toplaag

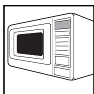
250 g	tomaten uit blik, gehakte basilicum, oregano, tijm, zout, peper
250 g	gewenste toplaag, bijv. paprika, salami, champignons, etc.
100 g	geraspte kaas

Voorbereiding

Dit recept is voldoende voor 1,0 kg.

1. Los de gist op in lauw water.
2. Schud het meel in een kom en maak een kuiltje in het midden. Voeg de gist aan het meel toe en vermeng dit al roerend. Voeg zout en olie toe. Goed kneden.
3. Dek het deeg af met een hittebestendige folie of een vochtige theedoek en laat het deeg rijzen. Plaats het mengsel 20 minuten op CONVECTIE 40 °C.
4. De voorverwarming is geprogrammeerd voor **SNELKOKEN** "Pikante taarten". Verwarm de oven voor. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat. Rol het deeg uit en plaats het in de bakplaat.
5. Verdeel de tomaten over het deeg. Voeg zout en peper naar smaak toe en leg de gewenste toplaag op de pizza. Verdeel als laatste de geraspte kaas over het geheel.
6. Schuif de vierkante bakplaat in de onderste geleiderail en druk op 'Start' wanneer de oven is voorverwarmd.
7. Draai de vierkante bakplaat 180° wanneer de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.

NEDERLANDS



RECEPTEN VOOR VIERKANTE BAKPLAAT/ROOSTER

KALKOENBORST IN ROMIGE UIENSAUS

Totale kooktijd: 26-28 minuten
Benodigdheden: vierkante bakplaat

Ingrediënten

1000 g kalkoenborst (9 stuks)
1 zakje uitensoepmengsel (gedroogd, 1 zakje voor 750 ml)
500 ml room
200 g champignons, in plakjes
9 plakjes kaas

Voorbereiding

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Snij de kalkoenborst in stukjes van gelijke grootte (9) en leg deze op de vierkante bakplaat.
3. Meng de gedroogde uiensoep met de room (voeg geen water toe). Voeg de plakjes champignons toe. Giet het mengsel over het vlees en leg er tenslotte de plakjes kaas over.
4. Schuif de vierkante bakplaat 26-28 minuten in de onderste geleiderail op CONVECTIE 200 °C.
5. Draai de vierkante bakplaat 180° halverwege de kooktijd.

LASAGNE AL FORNO

Totale kooktijd: 44-49 minuten
Benodigdheden: kom met deksel (inhoud: 3 l) rechthoekige gratineerschotel (35x29 cm) vierkante rooster.

Ingrediënten

600 g tomaten uit blik
100 g ui, fijngehakt
100 g ham, in kleine blokjes
1 teentje knoflook, geperst
500 g gehakt (runder)
4 theel. aardappelpuree
zout, peper
oregano, thijm, basilicum
450 g room (crème fraiche)
300 ml melk
100 g geraspte Parmezaanse kaas
3 theel. gemengde, gehakte kruiden
2 theel. olijfolie
zout, peper, nootmuskaat
1 theel. plantaardige olie om schotel in te vetten
250 g groene lasagne
2 eetl. geraspte Parmezaanse kaas
1 eetl. boter

Voorbereiding

1. Snijd de tomaten in plakjes en vermeng deze met de ham, de uiblokjes, de knoflook, het gehakt en de tomatenpuree. Voeg zout en peper naar smaak toe en kook onder een deksel 12-14 minuten op MAGNETRON 900 W. Roer door halverwege de kooktijd.
2. Meng de room room met de melk, Parmezaanse kaas, kruiden, olie en specerijen.
3. Verwarm de oven voor op 230° C.
4. Vet de schaal in en leg op de bodem ervan ongeveer 1/3 van de pasta. Leg de helft van het gehaktmengsel op de pasta en giet er wat saus over. Leg nog 1/3 van de pasta op het mengsel gevolgd door een volgende laag van gehaktmengsel en saus. Leg de rest van de pasta bovenop het mengsel. Giet tenslotte veel saus over de pasta en verdeel de Parmezaanse kaas erover. Leg stukjes boter op het gerecht en zet de schaal op het vierkante rooster in de onderste geleiderail gedurende 32-35 minuten op CONVECTIE 230 °C.

   Laat de lasagne na het koken circa 5-10 minuten staan.

ROQUEFORTTOAST

Totale bereidingstijd: 18-20 minutes
Benodigdheden: vierkante bakplaat

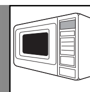
Ingrediënten

9 sneedjes brood om te toasten
boter
9 plakjes gekookte ham
9 halve peren (uit blik)
9 theel. veenbessenjam
200 g Roquefort-kaas

Voorbereiding

1. Verwarm de oven voor op 220° C.
2. Toast het brood en smeer er boteer op.
3. Leg op iedere snee brood een plak ham.
4. Snij de peren in plakjes en leg de plakjes overlappend op de ham. Giet 1 theelepel veenbessenjam op iedere snee.
5. Snij de Roquefort in stukjes en verdeel de kaas over het brood.
6. Leg het brood op de vierkante bakplaat en schuif de bakplaat 18-20 minuten in de bovenste geleiderail op CONVECTIE 220 °C. Draai de vierkante bakplaat 180° halverwege de kooktijd.

RECEPTEN VOOR VIERKANTE BAKPLAAT/ROOSTER



OPGEROLDE ZIGEUNERCAKE

Totale baktijd: 22-24 minuten
Benodigdheden: vierkante bakplaat
vetvrij papier

Ingrediënten - voor het deeg

4	eieren
125 g	suiker
125 g	meel
1 theel.	bakpoeder (3 g)

Ingrediënten - voor de toplaag

250 ml	melk
1	kaneelstokje
	de schil van een citroen
75 g	sugar
2 eetl.	zetmeel (20 g)
2	eigeel
2 eetl.	poedersuiker (20 g)

Voorbereiding

1. Klop de eieren en de suiker met de handmixer tot er luchtbelletjes in het mengsel te zien zijn. Meng het meel en de bakpoeder en zeef dit uit over het ei-suikermengsel. Schep het meel voorzichtig door het mengsel. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat. Giet het cakemengsel in de bakplaat en bak het mengsel 18-20 minuten op de onderste geleiderail op CONVECTIE 180 °C. Draai de vierkante bakplaat 180° halverwege de kooktijd.
3. Keer de cake om op een vochtige theedoek waarover u suiker hebt gestrooid. Verwijder voorzichtig het vetvrije papier en rol de cake met behulp van de theedoek onmiddellijk op.
4. Giet 200 ml melk in de kom en voeg het kaneelstokje, de citroenschil en de suiker toe. Dek het mengsel af en verwarm het circa 2 minuten op MAGNETRON 900 W.
5. Meng de rest van de melk met het zetmeel en het eigeel. Neem de citroen en het kaneel uit de 200 ml melk en roer het zetmeelmengsel erdoor. Dek het mengsel af en zet het circa 2 minuten op MAGNETRON 900 W. Roer halverwege en aan het einde door het mengsel.
6. Rol de cake uit, breng het romige mengsel met een kwastje aan en rol de cake voorzichtig weer op. Strooi er poedersuiker overheen.

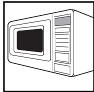
LINZER BISCUITS

Totale baktijd: 10-11 minuten
Benodigdheden: vierkante bakplaat
vierkante rooster
bodem van een ronde bakplaat (28 cm)
vetvrij papier

Voorbereiding

1. Bereid de biscuitjes voor zoals beschreven op pagina NL-69.
2. Verwarm de oven voor op 200° C.
3. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat en over de bodem van de bakplaat. Leg 20 biscuitjes op de vierkante bakplaat en 12 stuks op de ronde bakplaat. Schuif de vierkante bakplaat in de onderste geleiderail en het vierkante rooster met de ronde bakplaat in de bovenste geleiderail en bak de biscuitjes 10-11 minuten op CONVECTIE 200 °C.

   Bereid het resterende deeg op dezelfde manier voor.



ONDERHOUD EN REINIGING

LET OP: GEBRUIK VOOR HET REINIGEN VAN UW MAGNETRONOVEN GEEN OVEN-REINIGERS, STOOMREINIGERS, SCHUUR-MIDDELEN, BIJTENDE REINIGINGSMIDDELEN, REINIGINGSMIDDELEN MET NATRIUM-HYDROXIDE OF SCHUURSPONSJES.

Controleer voor het schoonmaken of de binnenkant van de oven, de deur, de behuizing en de toebehoren volledig afgekoeld zijn.

REINIG DE OVEN REGELMATIG EN VERWIJDER EVENTUELE ETENSRESTEN - Houd de oven schoon om slijtage van het oppervlak te voorkomen. Dit om een lange levensduur te verkrijgen en een gevaarlijke situatie te voorkomen.

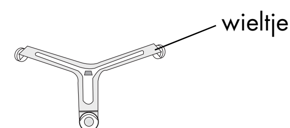
Buitenkant van de oven:
De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

Bedieningspaneel:
Open de deur voordat u begint schoon te maken, om het bedieningspaneel uit te schakelen. Het bedieningspaneel dient voorzichtig schoongemaakt te worden. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig aftenemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven
1. Verwijder na elk gebruik van de oven eventuele spatten of gemorste vloeistoffen met een zachte vochtige doek of een spons, terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, een milde zeepoplossing gebruiken totdat alle vlekken verdwenen zijn.
   Aangekoekt vuil kan oververhit raken, gaan roken of branden en vonken veroorzaken. Verwijder de afdekplaat van de microgolvenverdeler niet.
2. Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.
3. Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spuitsbusreinigers.
4. Warm uw oven regelmatig met grill en convectiewarmte op en raadpleeg het hoofdstuk 'De oven leeg opwarmen' op pagina NL-8. Als er etensresten of vetspatten aan de binnenkant van de oven achterblijven, dan kunnen deze rook of een vieze geur veroorzaken.

Toebehoren
Reinig het toebehoren met een zacht afwasmiddel en water en droog ze grondig. De accessoires kunnen tevens in een vaatwasmachine worden gereinigd.

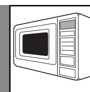
SPECIALE OPMERKING voor de houder van het DRAAIPLATEAU
Maak na het koken altijd de houder van het draaiplateau schoon, in het bijzonder rond de wieltjes. Deze moeten vrij zijn van aangekoekt vuil en vet. Aangekoekt vuil of vet kan oververhitten en beginnen vonken, roken of branden.



Deur:
Om alle sporen van vuil te verwijderen, maakt u regelmatig beide zijden van de deur, de deurverzegelingen en aanliggende onderdelen schoon met een zachte, vochtige doek. Gebruik geen agressieve schuurproducten of scherpe metalen schrapers om de glazen ovendeur schoon te maken. Deze kunnen krassen veroorzaken op het oppervlak waardoor het glas kan breken.

OPMERKING: Houd de microgolvenverdeler en de accessoires altijd schoon. Als u vet in de ovenruimte of op de accessoires laat zitten, kan dit oververhit raken en vonken veroorzaken, gaan roken of zelfs vlam vatten wanneer de magnetronoven de volgende keer wordt gebruikt.

VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT



CONTROLEER HET VOLGENDE ALVORENS EEN REPARATEUR TE BELLEN:

1. Voeding:
Controleer of de stekker stevig in het stopcontact zit.
Controleer of de zekering/stroomonderbreker naar behoren werkt.

2. Gaat het ovenlichtje aan wanneer de deur wordt geopend? JA ________ NEE ________

3. Plaats een kom met water (ca. 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.
Stel de kookfunctie in op de magnetronstand.
Stel de oven in op 1 minuut op (900 W) en zet de oven aan.
Gaat het ovenlichtje aan? JA ________ NEE ________
Draait het draaiplateau? JA ________ NEE ________
OPMERKING: Het draaiplateau draait in beide richtingen.
Werkt de ventilator? JA ________ NEE ________
(Leg uw hand over de ventilatieopeningen en controleer of u een luchtstroom voelt)
Hoort u na 1 minuut het geluidssignaal? JA ________ NEE ________
Gaat het statuslampje van de oven uit? JA ________ NEE ________
Is de kom met water na 1 minuut warm? JA ________ NEE ________

4. Haal de kom uit de oven en sluit de deur.
Stel de **GRILL**-stand in op 3 minuten voor zowel de grill.
Zijn de grill-verwarmingselementen na 3 minuten roodgloeiend geworden? JA ________ NEE ________

5. Stel de **CONVECTIE**-stand in op 3 minuten (250˚ C).
Is de binnenkant van de oven heet na 3 minuten. JA ________ NEE ________

NEDERLANDS

Bel uw distributeur of een door SHARP erkende onderhoudsmonteur en geef het resultaat van uw controles door, als u een van bovenstaande vragen met “NEE” heeft moeten beantwoorden. Zie de binnenkant van de achteromslag voor de adressen.

BELANGRIJK: Indien het display geen informatie vertoont totdat de stekker wordt aangesloten, dient de spaarstand te zijn ingeschakeld. Open en sluit de deur om de spaarstand te annuleren. Zie pagina NL-6.

OPMERKING:

1. Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd in dezelfde kookstand kookt, dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het vermongensniveau van de oven wordt verminderd en de grill verwarmingselementen zullen aan-en uit-gaan.)

Kookstand	**Standaardtijd**
Magnetronstand op 900 W	20 min.
Grill-stand	15 min.
Combinatie 1 (630 W magnetron vermogen)	Magnetron - 40 min.
Combinatie 2 (900 W magnetron vermogen)	Magnetron - 15 min. Grill - 15 min.
Combinatie 2 (630 W magnetron vermogen)	Magnetron - 40 min. Grill - 15 min

2. Na het gebruik van de **GRILL**-, **COMBINATIE**-, **CONVECTIE**-, **SNEL BEREIDEN**-, **AARDAPPEL**- en **SNELSTART**-functie, gaat de koelventilator werken en verschijnt ‘KOELT AF’ op het scherm. Als u tijdens het koken op de **STOP**-toets drukt en de deur opent, dan gaat de koelventilator ook werken: u zult daardoor voelen dat er lucht uit de ventilatieopeningen wordt geblazen.



WAT ZIJN MICROGOLVEN?

Microgolven zijn - evenals radio- en televisiegolven elektromagnetische golven.
Microgolven worden in de microgolven door de magnetron opgewekt en brengen de watermoleculen in het voedsel aan hettrillen. Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookd.
Het geheim van de korte kooktijden ligt in het feit dat de microgolven van alle kanten direct in het voedsel dringen. Energie wordt optimaal benut. In vergelijking hiermee dringt de energie bij het koken op een elektrisch fornuis via omwegen vanaf de kookplaat door de pan op een indirecte manier door tot de gerechten. Via deze omweg gaat er veel energie verloren.

EIGENSCHAPPEN VAN DE MICROGOLVEN

Microgolven doordringen alle niet-metalen voorwerpen zoals glas, porselein, keramiek, kunststof, hout en papier. Daarom worden deze materialen niet in de magnetron verhit. De schalen worden slechts indirect via het voedsel verwarmd. Voedsel neemt microgolven op (absorbeert) en wordt daardoor verwarmd.
Metalen materialen worden door de microgolven niet doordrongen, de microgolven worden echter teruggekaatst. Daarom zijn voorwerpen van metaal in het algemeen niet geschikt voor de magnetron. Er zijn echter uitzonderingen waar u juist van deze eigenschappen kunt profiteren. Zo worden gerechten op bepaalde plaatsen tijdens het ontdooien of koken met een stukje alumimiumfolie bedekt. Daardoor voorkomt u te warme of te hete resp. te gare gedeelten bij voedsel van onregelmatige grootte. Voor nadere informatie hierover raadpleegt u de gids.



DAT KAN UW NIEUWE COMBI-MAGNETRON ALLEMAAL

MICROGOLF-TOEPASSING

U kunt met uw nieuwe combi-magnetron door toepassing van microgolven bijvoorbeeld kant en klare gerechten of drankjes snel verhitten en binnen de kortst mogelijke tijd boter of chocolade smelten.
Voor het ontdooien van levensmiddelen is de magnetron eveneens voortreffelijk geschikt.
In vele gevallen is het echter handiger microgolven met hete lucht of met de grill te combineren (gecombineerde toepassing). Dan kunt u zowel binnen de kortst mogelijke tijd garen als tegelijkertijd bruineren. In vergelijking met het conventionele braden is de gaartijd over het algemeen aanzienlijk korter.

GECOMBINEERDE TOEPASSING (MICROGOLFTOEPASSING MET HETE LUCHT OF GRILL)

Door de combinatie van twee werkwijzen worden de voordelen van uw apparaat effectief met elkaar gecombineerd.
U kunt kiezen uit

- magnetron + hete lucht (ideaal voor vlees, gevogelte, soufflé's, pizza, brood en taart) en
- magnetron + grill (ideaal voor kort gebraden vlees, braadvlees, gevogelte, kippepootjes, grillsjaslieks, kaastosties en om te gratineren).

Door middel van de gecombineerde toepassing kunt u tegelijkertijd garen en bruineren. Het voordeel is gelegen in het feit dat de hete lucht of de hitte van de grill de poriën van de randen van het voedselstuk snel dichtschroeit. De microgolven zorgen voor een korte, het produkt ontziende gaartijd. Het voedsel blijft van binnen sappig en wordt van buiten knapperig bruin.

HETELUCHT-TOEPASSING

U kunt de hete lucht ook zonder microgolftoepassing gebruiken. De resultaten komen overeen met die van een conventionele oven.
De circulerende lucht verhit de buitenste delen van het voedsel zeer snel, zodat bij vlees het vleessap bijvoorbeeld niet kan ontwijken en het voedselstuk niet uitdroogt. Dit dichtschroeiproces leidt ertoe dat de gerechten smakelijk blijven en binnen kortere tijd gaar worden dan bij conventionele apparaten met bovenen onderverhitting.

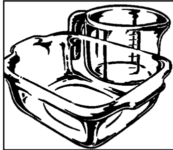
GRILL-TOEPASSING

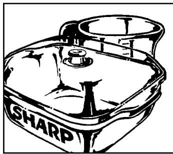
Uw apparaat is uitgerust met een kwartsgrill. Hij kan evenals elke conventionele grill zonder magnetrontoepassing worden gebruikt. U kunt gerechten snel gratineren of grillen. Bijzonder geschikt zijn steaks, karbonades en gerechten om te gratineren.



DE GESCHIKTE SCHALEN VOOR MAGNETRONTOEPASSING

GLAS EN GLAS-KERAMIEK





Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. De kookprocedure kan van alle kanten worden geobserveerd. Deze mogen echter geen metaal bevatten (o.a. zinkkristal), of van een metalen laag voorzien zijn (o.a. gouden rand, kobaltblauw).

KERAMIEK

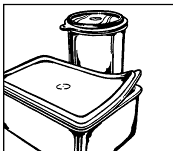
is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglazuurd zijn, omdat er bij ongeglazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een servies-geschiktheidstest uit.
Zie Blz. NL~35.

PORSELEIN

is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud-of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

KUNSTSTOF

Hittebestendig, voor de magnetron geschikt



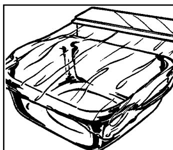
plastiek servies is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en koken. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

PAPIEREN SERVIESGOED

Hittebestendig, voor de magnetron geschikt papieren serviesgoed is eveneens geschikt. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

KEUKENPAPIER

kan worden gebruikt, om het ontstane vocht bij

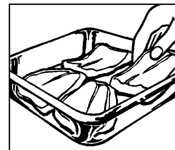


korte verhittingsprocedures op te nemen, bijv. van brood of gepaneerd voedsel. Het papier tussen het voedsel en de draaitafel leggen. Zo blijft het oppervlak van het voedsel knappend en droog. Door vettige gerechten met keukenpapier te bedekken worden vetspetters opgevangen.

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

BRAADZAKKEN

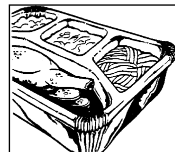


kunnen eveneens in de magnetron worden toegepast. De metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het afsluiten daar de braadzakfolie kan smelten. Gebruik touwtjes om de zakken af te sluiten en steek meermaals met een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, zoals bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate geschikt voor het gebruik in de magnetron. Ze dient uitsluitend voor korte verhittingsprocedures te worden gebruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

METAAL



mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordingen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zjn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel



ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).
Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste 2/3 tot 3/4 met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron.
Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van ca. 2,0 cm ten opzichte van de wanden van de kookruimte omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

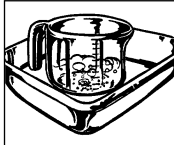
GEEN SERVIESGOED MET EEN METAALLAAGJE,

metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.



GESCHIKTE SCHALEN

GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met 150 ml. water gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 900 W vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastiek servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

DE JUISTE SCHOTELS VOOR DE COMBINATIEFUNCTIE

Over het algemeen zijn hittebestendige magnetronschotels (bijv. porselein, aardewerk of glas) ook geschikt voor de combinatiefunctie (magnetronoven en convectiewarmte of magnetronoven en grill). Wees voorzichtig, want de schotels worden door de convectiewarmte of door de grill heel erg heet. Plastic schotels en plastic folie zijn niet geschikt voor gebruik met de combinatiefunctie. Geen keuken- of bakpapier gebruiken, omdat het kan oververhitten en in brand kan vliegen.

METAAL

moet over het algemeen niet gebruikt worden. Uitzonderingen zijn gelaagde bakvormen, waarmee ook de randjes van de gerechten, zoals bijv. braadvlees en taarten goed gebruind kunnen worden. Let op de aanwijzingen in de recepten voor de benodigde schotels. Om vonken tegen te gaan, dient een hittebestendig isolatiemateriaal, zoals een schoteltje, tussen de metalen schotel en het rooster geplaatst te worden. Als er vonken ontstaan dan moeten deze schotels niet gebruikt worden voor verhitting met de combinatiefunctie.

DE JUISTE SCHOTELS VOOR DE CONVECTIEWARMTE PLUS GRILL

Voor verhitting met convectiewarmte of met de grill zonder magnetronenergie, kunt u schotels gebruiken die ook in traditionele ovens of onder een gewone grill gebruikt kunnen worden.



TIPS EN ADVIES

VOORDAT U BEGINT...

Om u de omgang zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wijhieronder de belangrijkste aanwijzingen en tips voor usamengevat: Zet u uw toestel alleen aan, wanneer er gerechten in de kookruimte zijn.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. U kunt de tijden beter korter instellen dan langer. Voert u na het koken een kooktest uit. Het is beter achteraf kort even bij te koken dan iets te gaar te laten worden.

UITGANGSTEMPERATUUR

De ontdooi-, opwarmingss- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan produkten op kamertemperatuur.
Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5° C, kamertemperatuur ca. 20° C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18° C.

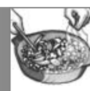
Popcorn uitsluitend in speciale, voor de magnetron geschikte popcorn-schalen toebereiden. Houdt u zich nauwkeurig aan de gegevens van de fabrikant. Geen normale papieren schalen of glazen serviesgoed gebruiken.



Eieren niet in de dop koken. In de dop wordt er een druk opgebouwd, die tot het exploderen van het ei zou kunnen leiden.[Het eigeel prikken voor het koken.]



Geen olie of vet in de magnetron opwarmen om te frituren. De temperatuur van olie kan niet worden gecontroleerd. De olie zou plotseling uit de schaal kunnen spatten.
Geen gesloten reservoirs, zoals bijv. glazen potten of blikkenverwarmen. Door de ontstane druk zouden de reservoirs kunnen barsten (uitzondering: inmaken).



ALLE VERMELDE TIJDEN...

in dit kookboek zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangs-temperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water-, vetgehalte etc.) van het voedsel kunnen variëren.

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

In de magnetron gekookte gerechten bewaren hun eigen smaak beter dan bij conventionele bereidingsmethoden. Maakt u daarom zeer spaarzaam gebruik van zout en voegt u in de regel pas na het koken zout toe. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak uit. Kruiden en specerijen kunnen op de gebruikelijke manier worden gebruikt.

KOOKTEST:

De kooktoestand van gerechten kan evenals bij een conventionele toebereiding worden getest:

- Voedselthermometer: elk gerecht heeft aan het einde van de verwarmings- of kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur. Met een voedselthermometer kunt u vaststellen, of het gerecht heet genoeg resp. gaar is.
- Vork: vis kunt u met een vork controleren. Als het visvlees er niet meer glazig uitziet en gemakkelijk van de graten loslaat, is het gaar. Als het te gaar is, wordt het taai en droog.
- Houten prik: taart en brood kunt u testen door er met een houten prik in te prikken. Als de prik bij het uittrekken schoon en droog blijft, is het gerecht gaar.

KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER

Elke drank en elk gerecht heeft na het einde van de kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur.Indien de kookprocedure wordt gestopt dan is het resultaat goed.
De binnentemperatuur kunt u met een voedseltemperatuur vaststellen. In de temperatuurtabel zijn de belangrijkste temperaturen vermeld.

TABEL: KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER.

Drank/gerecht	Binnentemperatuur aan het einde van de kooktijd	Binnentemperatuur na 10 tot 15 minuten standtijd
Dranken verwarmen (koffie, thee, water enz)	65-75° C	
Melk verwarmen	75-80° C	
Soep verwarmen	75-80° C	
Stamppotten verwarmen	75-80° C	
Gevogelte	80-85° C	85-90° C
Lamsvlees		
roze gebraden	70° C	70-75° C
doorgebraden	75-80° C	80-85° C
Rosbief		
licht aangebraden (rare)	50-55° C	55-60° C
half doorgebraden (medium)	60-65° C	65-70° C
goed doorgebraden (well done)	75-80° C	80-85° C
Varkens-, kalfsvlees	80-85° C	80-85° C

TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnenin het eigen sap of met toevoeging van een weinig water wordengekookd. Daardoor blijven vele vitaminen en mineraalstoffen inhet voedsel behouden.

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken.
Daardoor kan de zich vormende stoom verdwijnen, zonder dat de vel of de schil barst.

VETTE GERECHTEN

Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dekt u deze delen daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of legt u het voedsel met de vette kant naar beneden.

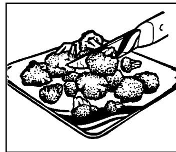


TIPS EN ADVIES

BLANCHEREN VAN GROENTEN

Groente dient voor het invriezen te worden geblancheerd. Zo blijven de kwaliteit en de aromastoffen optimaal behouden.
Procedure: De groenten wassen en kleinsnijden. 250 gr. groenten met 275 ml. water in een schotel plaatsen en toegedekt 3-5 minuten verwarmen. Na het blancheren meteen in ijswater dompelen, om het doorkoken te vermijden en daarna laten afdruipen. De geblancheerde groenten luchtdicht verpakken en invriezen.

HET INMAKEN VAN FRUIT EN GROENTEN

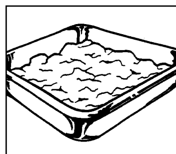


Het inmaken in de magnetron gaat snel en eenvoudig. In de handel zijn weckflessen, rubber ringen en passende plastiek weckflesklemmen verkrijgbaar, die speciaal voor de magnetron geschikt zijn. De fabrikanten geven nauwkeurige gebruiksaanwijzingen.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid van het voedsel dat u wilt ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote.
Als vuistregel geldt:
DUBBELE HOEVEELHEID = BIJNA DUBBELE TIJD
HALVE HOEVEELHEID = HALVE TIJD

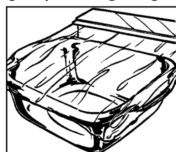
DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN



Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

RONDE EN OVALE SCHALEN

In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de

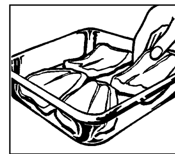


microgolf-energie zich in hoeken concentreert, waardoor de gerechten op deze plaatsen te gaar zouden kunnen worden.

BEDEKKEN

Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken.
Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken.
Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookd, kan ook in de magnetron open worden gekookd.

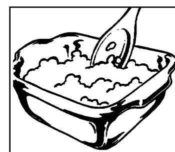
VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE



met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolf-energie, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

ROEREN

Het roeren van de gerechten is noodzakelijk, omdat



de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuurwaarde overal gelijk en het voedsel wordt gelijkmatig verwarmd.

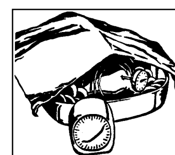
RANGSCHIKKING

Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN

Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten worden omgedraaid, omdat de naar boven toe gekeerde zijde meer microgolf-energie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

STANDTIJD



Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste microgolfregels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooid, verwarmd of gekookd, hebben een korte of langere standtijd nodig waarin een temperatuurgelijkmatigheid plaatsvindt en de vloeistof zich overal gelijk in het voedsel bevindt.

VERWARMEN



- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 20° C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

ONTDOOIEN

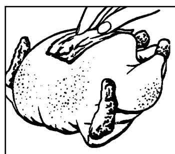


De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De dooitijden zijn korter dan bij het ontdooien optraditionele wijze. Hierna volgen enkele tips.
Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor hetontdooien op een bord.

VERPAKKINGEN EN RESERVOIRS

Zeer geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten zijn verpakkingen en reservoirs die geschikt zijn voor de magnetron en zich zowel lenen voor de diepvries (tot ca. min -40° C) alsook hittebestendig zijn (tot ca. 220° C). Zo kunt u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken, zonder de gerechten tussendoor te moeten overgieten.

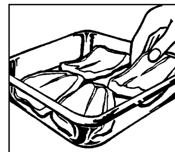
BEDEKKEN



Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken.
Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

HET MAGNETRONVERMOGEN...

eerder te laag dan te hoog instellen. Zo bereikt u een gelijkmatig dooiresultaat. Als het magnetronvermogen te hoog ingesteld is, wordt het oppervlak van het voedsel reeds gaar, terwijl het binnenste gedeelte nog bevroren is.



OMDRAAIEN/ROEREN

Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd.
Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken.

KLEINERE HOEVEELHEDEN...

ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen.

GEVOELIGE GERECHTEN,

zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn.

DE STANDTIJD...

na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooid is, kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.



ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookd. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. NL-34. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel.

Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.



HET KOKEN VEN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het ca. 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.



HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel.
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookd. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookd.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan,zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

UITLEG VAN DE SYMBOLEN



MAGNETRONOVEN 

De capaciteit van uw magnetronoven is 900 W en hij heeft 5 standen.
U moet gebruik maken van de informatie in dit kookboek, wanneer u de stand van uw magnetronoven bepaalt. Over het algemeen geldt het volgende:

100 % vermogen = 900 Watt
Wordt gebruikt om snel te garen of te verhitten, bijv. voor eenpersoonsgerechten, hetedrankjes, groente, vis enz.

70 % vermogen = 630 Watt
Voor langere gaarprocedures van compacte gerechten, zoals bijv. suddervlees, Op een lage vermogen temperen. Op een lage vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten te gaar te worden.

50 % vermogen = 450 Watt
Voor compacte gerechten, die op traditionele wijze een lange gaartjd nodig hebben, bijv. rundvlees gerechten, verdient het aanbeveling het vermogen te temperen en de gaartijd een beetje te verlengen. Zo wordt het vlees malser.

30 % vermogen = 270 Watt
Voor het ontdooien een lage vermogenstand kiezen. Hierdoor wordt gegarandeerd dat het gerecht gelijkmatig ontdooit. Deze stand is bovendien ideaal om rijst, noedels en knoedels gelijkmatig gaar te laten worden.

10 % vermogen = 90 Watt
Om prodkten voorzichtig te ontdooien, bijvoorbeeld slagroomtaarten, dient u de laagste vermogensstand in te stellen.

W = WATT

Symbolen



Grillfunctie
Heeft vele toepassingen voor alles wat van boven gebakken moet worden en voor het grilleren van vlees, gevogelte en vis.



Convectiewarmtefunctie
U kunt bij deze functie de temperatuur in 10 stappen van 40° C naar 250° C verhogen.



Combinatie:
van magnetronoven en convectiewarmte
Bij deze werkwijze worden de microgolven gecombineerd met een gewenste hetelucht-temperatuur (40° C-250° C).



Combinatie:
van magnetronoven en grill
Bij deze stand worden verschillende magnetronovenstanden gecombineerd met de bovenste grill of met de onderverwarming.

NEDERLANDS

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel	kg = kilogram	DV = diepvriesprodukt
TL = theelepel	g = gram	min = minuten
msp = mespunt	l = liter	sec = seconden
sn = snufje	ml = milliliter	MG = microgolven
kp = kopje	cm = centimeter	MWG = magnetron
pk = pakje	v.i.dr. = vet in droge stof	dm= diameter



TABEL

TABEL: ONTDOOIEN

Levensmiddel	Hoevlh. -g-	Vermogen -watt-	Ontdooiduur -Min-	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Worstjes	300	270 W	3-5	Naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd omkeren	5-10
Broodbeleg	200	270 W	2-4	na telkens 1 min. de buitenste plakjes wegnemen	
Vis	700	270 W	9-11	Halverwege de ontdooiingstijd keren	30-60
Krab	300	270 W	6-8	Halverwege de ontdooiingstijd keren en ontdooide delen weghalen	5
Visfillet	400	270 W	5-7	Halverwege de ontdooiingstijd keren	5-10
Heel brood	1000	270 W	8-10	Halverwege de ontdooiingstijd keren	15
Slagroom	200	270 W	2+2	het deksel verwijderen; na de halve dooitijd in een schaal gieten en verder laten ontdooien	5-10
Boter	250	270 W	2-3	Alleen gedeeltelijk ontdooien	15
Fruit (aardbeien, frambozen, kersen, pruimen)	250	270 W	2-4	Op gelijke afstanden naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd keren	5

Gebruik voor het ontdooien van gevogelte, kippenpoten, koteletten, steaks en braadvlees het automatische ontdooiprogramma AUTO DEF.

TABEL: ONTDOOIEN EN BEREIDEN

Levensmiddel	Hoevlh. -g-	In-stelling	Vermogen -watt-	Duur -min-	Water toevoegen	Werkwijze	Wachttd -Min-
Visfilet	400		900 W	11-14	-	Uit de verpakking halen, op een ronde schaal plaatsen en met magnetronfolie afdekken	1-2
Forel, 1 stuk	250-350		900 W	5-7	-	Afdekken	1-2
Schotel	400		900 W	10-12	-	Afdekken, na 5 minuten omroeren	2
Groente	300		900 W	8-10	5 EL	Afdekken, halver-wege omkeren	2
Groente	450		900 W	10-12	5 EL	Afdekken, halver-wege omkeren	2

TABEL: BEREIDEN VAN VERSE GROENTE

Levensmiddel	Hoeveelh. -g-	Vermogen	Duur -Min-	Werkwijze	Hoev. water -EL-
Groente	300	900 W	5-7	Normaal voorbereiden, afdekken,	5
(bv. bloemkool, prei, venkel, broccoli, paprika, courgette)	500	900 W	8-10	tussendoor omroeren	5



TABEL: VERWARMEN VAN VOEDSEL EN DRANKEN

Drank/gerecht	Hoevlh. -g/ml-	Vermogen -watt-	Tijd -Min-	Werkwijze
Dranken, 1 kopje	150	900 W	ca. 1	Niet afdekken
Schotel (Groente, vlees en bijlagen)	400	900 W	3-5	Saus met water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Eenpansgerecht, soep	200	900 W	1-3	Afdekken, na het verwarmen omroeren
Bijlagen	200	900 W	ca. 2	Met een beetje water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Vis, 1 schijf [1]	200	900 W	2-3	Met wat saus bevochtigen, afdekken
Worstjes, 2 stuks	180	450 W	ca. 2	Meerdere malen in het vel prikken
Babyvoedsel, 1 potje	190	450 W	1/2-1	Deksel wegnemen, na het verwarmen goed roeren en de temperatuur testen
Margarine of boter smelten [1]	50	900 W	1/2-1	
Chocolade smelten	100	450 W	ca. 3	Tussendoor omroeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	450 W	1/2-1	In water oplossen, goed uitdrukken en in een soepkom doen; tussendoor roeren

[1] vanaf koelkasttemperatuur

NEDERLANDS

TABEL : HET GAREN VAN VLEES EN GEVOGELTE

Fleisch und Geflügel	Hoevlh. -g-	Ins-stelling	Vermogen -watt-	Tijd -Min-	Werkwijze	Wachtijd -Min-
Suddervlees (Varken, Kalf, Lam)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	naar smaak kruiden, op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
Rosbief, medium	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	naar smaak kruiden, met de vette kant op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	25-27 (*)		10
			270 W/200° C	13-15		
Gehakt	1000		630 W/230° C	21-23	gehaktdeeg bereiden (half-om-half), in een ondiepe soufflévorm leggen en op de lage roosterstand garen	10
Hele kip	1200		270 W/220° C	17-20 (*)	naar smaak kruiden, met de borstzijde naar beneden op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	3
			270 W/220° C	17-20		
Kippepootjes	600		90 W/230° C	11-13 (*)	naar smaak kruiden, op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	3
			90 W/230° C	7-9		



TABEL

TABEL : GRILLEN EN GRATINEREN

Gerecht	Hoevlh. -g-	Ins-stelling	Vermogen -watt-	Gaartijd -Min-	Werkwijze	Wachtijd -Min-
Biefstuk 2 stuks	400			7-9 (*) 4-6	op de hoge roosterstand leggen, na (*) draaien, na het grillen kruiden	2
Lamskoteletten 2 stuks	300			9-12 (*) 6-8	op de hoge roosterstand leggen, na (*) draaien, na het grillen kruiden	2
Grillworstjes 5 stuks	400			7-9 (*) 5-6	op de hoge roosterstand leggen, na (*) draaien	2
Gratineren				10-14	soufflévorm op de lage roosterstand leggen	10
Kaastosties 4 stuks			450 W	1/2 5-7	toastbrood roosteren, boter erop smeren, telkens één schijfje gekookte ham, ananas en een plakje smeltkaas erop, in het midden van de hoge roosterstand plaatsen en grillen	

TABEL : HET VERHITTEN EN GAREN VAN BEVROREN SNACKS

Dievries-Snacks	Hoevlh. -g-	Ins-stelling	Vermogen -watt-	Gaartijd -Min-	Werkwijze
Patat friet (normaal)	250		630 W	4-5 2-4 3-4	op de hoge roosterstand leggen de hoge roosterstand plaatsen; na (*) draaien
(dun)	250		630 W	3-4 3-5 3-4	
Steinofenpizza, dun	300-400		270 W/220˚ C	9-11	op 220˚ C voorwarmer, op de hoge roosterstand leggen
Amerikanische Pizza	400-500		270 W/220˚ C	10-12	op 220˚ C voorwarmer, op de hoge roosterstand leggen
Quiche Lorraine, Uientaat, 2 Stück	360		270 W/180˚ C	19-22	op 180˚ C voorwarmer, op de hoge roosterstand leggen
Stokbrood	250		270 W/230˚ C	8-10	op de hoge roosterstand leggen



VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

● **Voor magnetrontoepassing**

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten:
De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek.
Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stamppotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals panklare gerechten, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt.
De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept.Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.
De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het toebereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

● **Voor gecombineerde toepassing**

Voor het gebruik van de magnetronoven (bestaande tekst) Voor het gebruik van combinatiefuncties.
Over het algemeen gelden dezelfde regels als voor het gebruik van de magnetronoven.
Daarnaast moet u op het volgende letten:

1. De stand van de magnetronoven moet worden aangepast aan het type voedsel en aan de tijd die nodig is om het eten gaar te koken. Volg hiervoor de recepten die in dit kookboek zijn opgenomen.
2. Wanneer u voedsel kookt met gebruik van de combinatie magnetronoven-grill, moet u op het volgende letten:
   Voor grote, dikke etenswaren, zoals varkensvlees, is de kooktijd beduidend langer dan voor kleine, platte etenswaren. Bij de grill is het precies andersom. Hoe dichter het eten bij de grill ligt, hoe sneller het bruin wordt. Dit betekent ook dat wanneer u grote stukken vlees met de combinatiestand kookt, de grilltijd korter is dan voor kleinere stukjes vlees.
3. Om te grilleren met het bovenste grillelement, maakt u gebruik van het hoge rooster, om het eten snel en gelijkmatig te bruinen. (Uitzondering: grote, dikke etenswaren en soufflés worden op het lage rooster gegrilleerd.)
4. Uw magnetronoven heeft ook een tweede grill onder de draaitafel. Deze grill kan worden gebruikt om voedsel van onderen te bruinen.

NEDERLANDS

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn berekend voor vier porties tenzij anders aangegeven.
- Adviezen voor geschikt serviesgoed en de totale kooktijd vindt u telkens aan het begin van de recepten.
- Als in de Recepten de gebruikes de hoge of lage roosterstand, behagen gebruik de rond roosterstand enig.
- In het algemeen gaat men uit van direct te consumeren hoeveelheden, tenzij anders vermeld.
- De in de recepten aangegeven eieren hebben een gewicht van ca. 55 g (gewichtsklasse 3).

Voorgerechten en Snacks

Duitsland

Champignontosti

champignontoast

Totale gaartijd: ca. 3-4 minuten
Servies: hoog rooster

Ingrediënten

2	TL	boter of margarine
2		teentjes knoflook, fijngesneden of geperst, sout naar smaak toenoegen
4		sneetjes witbrood
75	g	verse champignons
		zout
		pepet
75	g	geraspte kaas
4	TL	peterselie, fijngehakt
		paprikapoeder

Toebereiding

1. Meng boter, knoflook en zout.
2. Rooster het brood, laat het afkoelen en besmeer het met het botermengsel. Snij de champignons in plakjes en leg die op de tosti. Doe er zout en peper op.
3. Meng de peterselie met de kaas en verdeel dit over de chamignons. Strooi het paprikapoeder er overheen.
4. Leg de tosti's op het hoog rooster in de oven.

3-4 min.		270 W

Zwitserland

Zwitserse Käsewähe

Schweizer Käsewähe

Totale gaartijd: ca. 32-36 minuten
Servies: ronde bak- of quichevorm (diameter ca. 30-32 cm)

Ingrediënten

250	g	meel
120	g	boter of margarine
80	ml	water
1	TL	zout
1	TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
1		ui (50 g, fijn gehakt)
170	g	geraspte emmentaler
170	g	geraspte gruyère
4	EL	meel (40 g)
3		eieren
270	ml	melk
120	g	yoghurt, mager
1	TL	zout
		nootmuskaat

Toebereiding

1. Meel, boter, water en zout kneden. Het deeg op het met meel bestrooide werkblad uitrollen. De vorm invetten, het erin leggen en er meerdere keren inprikken met de vork.
2. De vorm op de lage roosterstand plaatsen en het deeg voorbakken.

12-14 min.		450 W/230° C

3. De ui met de kaas en het meel mengen. De eieren en de melk, de yoghurt en de kruiden door elkaar kloppen. Het kaasmengsel toevoegen.
4. De vulling op het deeg verdelen. De vorm op de lage roosterstand plaatsen en bakken.

20-22 min.		270 W/230° C

Italië

Pizza Artisjokken

Pizza ai carciofi

Totale gaartijd: ca. 20-24 minuten
Servies: pizzavorm (diameter ca. 32 cm)

Ingrediënten

15	g	gist, vers, alternatief een half pakje droge
1/2	Pck.	gist (4 g)
1		snufje suiker
120	ml	lauw water
200	g	meel
1/2	TL	zout
1	EL	olijfolie
300	g	tomaten uit blik, uitgelekt
50	g	salami, in plakjes
70	g	gekookte ham, in plakjes
120	g	artisjokken-harten uit blik
1	TL	olijfolie voor het invetten van de vorm
		basilicum
		oregano
		tijm
		zout en peper
10		olijven
100	g	geraspte emmentaler

Toebereiding

1. Gist en suiker in lauwwarm water oplossen.
2. Meel in een schaal doen en in het midden een kuiltje drukken. Gistmengsel aan het meel toevoegen en er gelijdelijk doorroeren. Zout en olie toevoegen. Deeg goed kneden.
3. Het gistdeeg met hittebestendige folie op een vochtige theedoek afdekken en laten rijzen.

20 min.		40° C

4. De tomaten in plakjes snijden. De salami- en hamplakjes en de artisjokken-harten in vieren delen.
5. De pizzavorm met de olie invetten.
   Het gistdeeg uitrollen, in de pizzavorm leggen en de tomaten erop leggen. Naar smaak kruiden en de resterende ingrediënten erop leggen. Vervolgens de olijven op de pizza leggen en hierop kaas strooien.
6. De pizza op het lage rooster bakken.

10-12 min.		450 W/230° C
10-12 min.		230° C

Voorgerechten en Snacks

Oostenrijk

Worstjes in deegmantel

voor 8 stuks

Totale gaartijd: ca. 25-27 minuten
Servies: bakplaat (diameter ca. 32 cm)
bakpapier

Ingrediënten

8		kleine worstjes (à 50 g)
300	g	bladerdeeg, bevroren
1		eigeel
		een beetje water
		zout
		karwij

Toebereiding

1. Het vel van de worstjes meerdere keren voorzichtig inprikken.
2. Het bladerdeeg volgens de aanwijzing op de verpakking ontdooien en dun uitrollen. Het deeg in 8 vierkanten verdelen en in elke ervan een worstje rollen.
3. Het eigeel met een beetje water doorroeren. De bladerdeegrollen hiermee instrijken en zout en kummel erover strooien.
4. Het bakpapier op de bakplaat leggen, de deegrollen erop leggen en bakken op het lage rooster bakken.

25-27 min.		230° C

Spanje

Champignons met rozemarijn

Champiñones rellenos al romero

Totale kooktijd: ca. 12-18 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l) vlakke, vierkante schaal met deksel (ca. 26 cm)

Ingrediënten

8		grote champignons (ca. 500 g), heel
2	eetl.	boter of margarine (20 g)
1		ui (50 g), fijngehakt
50	g	rauwe ham
		zwarte peper, gemalen
		rozemarijn, fijn gesneden
125	ml	witte wijn, droog
125	ml	slagroom
2	eetl.	bloem (20 g)

Toebereiding

1. De stelen uit de champignons snijden en de stelen in kleine stukjes snijden. De ham in kleine stukjes snijden.
2. De boter in de schaal leggen en de bodem invetten. De ui- en hamstukjes en de champignonstelen toevoegen, met peper en rozemarijn kruiden, deksel op schaal zetten en koken.

3-5 min.		900 W

3. In de andere schaal 100 ml wijn en de slagroom met deksel erop opwarmen.

1-3 min.		900 W

4. Die overgebleven wijn met de bloem mengen, daarna aan de hete vloeistof toevoegen en met deksel erop koken. At en toe roeren.

ca. 1 min.		900 W

5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaatsen en op het hoge rooster bruinen.

7-9 min.		270 W

De champignons na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Frankrijk

Quiche met shrimps

Quiche aux crevettes

Totale gaartijd: ca. 26-32 minuten
Servies: ronde bak- of quichevorm (diameter ca. 26 cm)
schaal met deksel (inhoud2 l)

Ingrediënten

100	g	meel
60	g	boter of margarine
2	EL	koud water
1	TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
2		uien (100 g, fijn gehakt)
100	g	hamspek (2 schijven, in fijne dobbelsteentjes)
100	g	shrimps zonder schaal
2	EL	boter of margarine (20 g)
2		eieren
100	ml	zure room
		zout
		peper
		nootmuskaat
1	EL	peterselie, gehakt

Toebereiding

1. Meel, boter en water door elkaar kneden en 30 minuten op een koude plaats zetten.
2. De vorm invetten. Het deeg uitrollen en in de vorm leggen en hierin meerdere keren met een vork prikken en voorbakken.

4-5 min.		900 W

3. De boter in de schaal verdelen. De uien, het hamspek en de shrimps in de schaal doen. Garen met deksel erop. Tussendoor een keer doorroeren.

3-5 min.		900 W

De vloeistof na het afkoelen afgieten.

4. De eieren door de zure room en de kruiden kloppen.
5. De ingrediënten voor het beleg mengen en op het quichedeeg verdelen. Op de lage roosterstand garen.

16-18 min.		270 W/230° C
3-4 min.		

6. De quiche voor het serveren met peterselie bestrooien.

NEDERLANDS

Soepen

Zweden

Kreeftsoep

Kréftsoppa

Totale gaartijd: ca. 11-15 minuten
Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

1		*ui (50 g), fijn gehakt*
50	g	*worteltjes in plakjes*
2	EL	*boter of margarine (20 g)*
500	ml	*vleesbouillon*
100	ml	*witte wijn*
100	ml	*madeira*
200	g	*kreeftvlees uit blik*
1/2		*laurierblad*
3		*witte peperkorrels*
		tijm
3	EL	*bloem (30 g)*
100	ml	*slagroom*
1	EL	*boter of margarine*

Toebereiding

1. De groenten met het vet in de schaal doen en met deksel verhitten.

2-3 min.	900 W

2. De vleesbouillon, de wijn, de madeira, alsmede het kreeftvlees en de kruiden aan de groenten toevoegen. Deksel erop en garen.

7-9 min.	450 W

3. Het laurierblad en de peperkorrels uit de soep nemen. Het bloem met een beetje koud water aanroeren en aan de soep toevoegen. De slagroom toevoegen, doorroeren en nogmaals verhitten.

2-3 min.	900 W

4. De soep omroeren en kort voor het serveren de boter toevoegen.

Zwitserland

Bündner gerstesoep

Bündner Gerstensuppe

Totale gaartijd: ca. 30-35 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

2	EL	*boter of margarine (20 g)*
1		*ui (50g), fijn gehakt*
1-2		*worteltjes (130 g), in schijfjes*
15	g	*selderie, in dobbelsteentjes*
1		*prei (130 g), in ringen*
3		*witte kool-bladen (100 g), in strookjes*
200	g	*kalfsschenkel*
50	g	*doorregen hamspek, in strookjes*
50	g	*gerstekorrels*
700	ml	*vleesbouillon*
		peper
4		*Weense worstjes (300 g)*

Toebereiding

1. De boter en de ui-dobbelsteentjes in de schaal doen en met deksel stoven.

1-2 min.	900 W

2. De groenten in de schaal doen. De schenkel, hamspekstrookjes en gerst toevoegen en met vleesbouillon opvullen. Met peper kruiden en met deksel garen.

9-11 min.	900 W
20-22 min.	450 W

3. De worstjes in kleine stukjes snijden en de laatste 5 minuten in de schaal verhitten.
4. De soep na het garen ca. 5 minuten laten staan. De schenkel voor het serveren uit de soep nemen.

Nederland

Champignonsoep

Totale gaartijd: ca. 11-14 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

200	g	*champignons, in schijfjes*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
300	ml	*vleesbouillon*
300	ml	*slagroom*
2 1/2	EL	*boter of margarine (25 g)*
2 1/2	EL	*bloem (25 g)*
		zout
		peper
1		*eigeel*
150	g	*room (crème fraîche)*

Toebereiding

1. De groenten met de vleesbouillon in de schaal doen en bedekt garen.

7-9 min.	900 W

2. Met een mixer alle ingrediënten pureren.
3. Het bloem en de boter tot een deeg kneden en in de champignonsoep glad roeren. Met zout en peper kruiden, bedekken en garen. Na de gaartijd omroeren.

3-4 min.	900 W

4. Het eigeel door de room roeren, beetje bij beetje in de soep roeren. Het geheel nogmaals kort verhitten, echter niet meer aan de kook laten komen!

ca. 1 min.	900 W

5. De soep na het garen ca. 5 minuten laten staan.

Soepen

Spanje

Aardappelcrèmesoep

Crema de Patata

Totale gaartid: ca. 17-22 minuten
Servies: 2 schalen met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

300	ml	*vleesbouillon*
300	g	*aardappelen, in dobbelsteentjes*
1		*ui (50 g) fijn gehakt*
1		*laurierblad*
500	ml	*melk*
2-3	EL	*boter of margarine (20-30 g)*
2-3	EL	*meel (20-30g)*
		zout en peper
		nootmuskaat, geraspt
3	EL	*room (crème fraîche)*

Toebereiding

1. De bouillon samen met de aardappelen, de ui en het laurierblad in de schalal doen. Garen met deksel erop.

8-10 min.		900 W

2. Het laurierblad verwijderen en met de pureerstaaf van een handmixer fijnpureren.
3. De melk verhitten.

3-5 min.		900 W

4. Boter door het meel kneden en door de melk roeren.
5. De aardappelmassa, de kruiden en de room toevoegen. Met deksel erop garen. Tussendoor roeren.

6-7 min.		900 W

Frankrijk

Uiensoep

Soupe à l'oignon et au fromage

Totale gaartijd: ca. 15-19 Minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
4 soepkoppen (à 200 ml)

Ingrediënten

1	EL	*boter of margarine*
2		*uien (150 g, in plakjes)*
800	ml	*vleesbouillon*
		zout en peper
2		*plakjes toastbrood*
4	EL	*geraspte kaas (40 g)*

Toebereiding

1. De boter in de schaal verdelen. De plakjes ui, de vleesbouillon en de kruiden toevoegen en met deksel erop garen.

9-11 min.		900 W

2. De plakjes toastbrood roosteren, in dobbelsteentjes snijden en over de soepkoppen verdelen. De soep erover gieten en kaas eroverheen strooien.
3. De koppen op het hoge rooster plaatsen en de soep gaat gratineren.

6-8 min.	

Vlees, Vis en Gevogelte

Duitsland

Bonte sjaslieks

Bunte Fleischspieße

Totale gaartijd: 17-20 minuten
Servies: hoog rooster
4 houten sjasliekpennen (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

400	g	*hamlappen*
100	g	*hamspek*
2		*uien (100 g, in vieren gedeeld)*
4		*tomaten (250 g, in vieren gedeeld)*
1/2		*een half groene paprika (100 g, in acht stukken)*
3	EL	*olie*
4	TL	*paprika, edelzoet*
		zout
1	TL	*cayennepeper*
1	TL	*worcester saus*

Toebereiding

1. De hamlap en het hamspek in ongeveer 2-3 cm grote dobbelsteentjes snijden.
2. Het vlees en de groente afwisselend op vier houten sjasliekpennen steken.
3. De olie door de kruiden roeren en de sjasliekpen hiermee instrijken. De sjasliekpennen op het hoge rooster leggen en grillen. Na 2/3 van de tijd moeten de sjasliekpennen worden omgedraaid.

17-20 min.		450 W

4. De sjasliekpennen na het garen ca. 2 min. laten staan.

Italië

Lamskoteletten met kruidenboter

Costolette di agnello al burro verde

Totale gaartijd: ca. 22-27 minuten
Servies: hoog rooster

Ingrediënten

1-2		*El peterselie, fijn gehakt,*
1		*knoflookteentje, uitgeperst*
50	g	*zachte boter*
2	EL	*droge witte wijn*
		peper, vers gemalen
8		*lamskoteletten (à 100 g)*
		zout

Toebereiding

1. De peterselie en het knoflookteentje met de boter doorroeren. De wijn er geleidelijk doorroeren en met de peper kruiden.
2. De koteletten wassen en droogbetten, op de dikste plekken met een spits mes insnijden. In de openingen kruidenboter strijken. Met de resterende boter de koteletten rondom instrijken.
3. De koteletten op het hoge rooster leggen en grillen.

14-16 min.		draaien
8-11 min.		

4. Na het grillen inzouten en ca. 2 min. laten staan.

NEDERLANDS

Vlees, Vis en Gevogelte

Spanje

Gevulde ham

Jamón relleno

Totale gaartijd: ca. 14-18 minuten
Servies: schaal met deksel (in houd 2l)
vlakke, ovale vuurvaste vorm
(ca. 32 cm lang)

Ingrediënten

150	*g*	*bladspinazie, zonder steel*
150	*g*	*kwark, 20 % vet*
50	*g*	*geraspte Emmentaler kaas*
		peper
		paprika, edelzoet
8		*plakjes gekookte ham (400 g)*
125	*ml*	*water*
125	*ml*	*slagroom*
2	*EL*	*bloem (20 g)*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*

Toebereiding

1. De spinazie fijnsnijden, door de kwark en de kaas roeren en naar smaak kruiden.
2. Op elk plakje gekookte ham 1 EL van de vulling leggen en oprollen. Met een houten pen de hamplak vastprikken.
3. Een béchamelsaus maken. Hiervoor de vloeistof in de schaal doen, deksel erop en verhitten.

2-3 min.		900 W

4. De boter met de bloem kneden, aan de vloeistof toevoegen en met de garde gladroeren, totdat ze opgelost is. Deksel erop, aan de kook laten komen en laten binden.

ca. 1 min.		900 W

Roeren en op smaak brengen.

5. De saus in de ingevette vuurvaste vorm gieten, de rolletjes erin leggen op het lage rooster garen.

11-14 min.		630 W

De hamrolletjes na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Tip:
U kunt ook kant en klare béchamelsaus uit de handel gebruiken.

Griekenland

Aubergines met gehaktvulling

Melitsánes jemistés mé kimá

Totale gaartijd: ca. 18-20 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
Vlakke, ovale vuurvaste
vorm met deksel (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

2		*aubergines, zonder steel (elk ca. 250 g)*
		zout
3		*tomaten (ca. 200 g)*
1	*TL*	*olijfolie voor het invetten van de vorm*
2		*uien (100 g), gehakt*
4		*milde groene peperoni*
200	*g*	*gehakt (runder of lam)*
2		*teentjes knoflook, uitgeperst*
2	*EL*	*gladde peterselie, gehakt*
		zout
		peper
		rozenpaprika
60	*g*	*griekse schapekaas, in dobbelsteentjes*
1	*TL*	*olijfolie voor het invetten van de vorm*

Toebereiding

1. De aubergines overlangs halveren. Het vruchtvlees er met een theelepel zo uitnemen, dat er een ongeveer 1 cm brede rand achterblijft. De aubergines zouten. Het vruchtvlees in dobbelsteentjes snijden.
2. Twee tomaten pellen, het beginstuk van de stengels eruit snijden en in dobbelsteentjes snijden.
3. De bodem van de schaal met de olijfolie invetten, de uien toevoegen, deksel erop en voorstoven.

ca. 2 min.		900 W

4. De peperoni van steel ontdoen, pitten verwijderen en in ringen snijden. Éénderde voor de garnering bewaren. Het gehakt met de aubergine- en tomatenstukjes, de peperoniringen, de uitgeperste knoflookteentjes en de peterselie mengen en kruiden.
5. De auberginehelften droogbetten. De helft van de gehaktmassa erin doen, de schapekaas erover uitspreiden vervolgens daarop de resterende vulling verdelen.
6. De auberginehelften met de tomatenschijfjes en peperoniringen garneren. In de vuurvaste vorm plaatsenen op het lage rooster zetten en garen.

16-18 min.		630 W

De aubergines na het garen ca. 2 min. laten staan.

Tip:
U kunt de aubergine door kleine pompoenen vervangen.

Vlees, Vis en Gevogelte

China

Varkensvlees met cashewpitten

Guangzhou

Totale gaartijd: ca. 17-22 minuten
Servies: Quichevorm
schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

2		*gedroogde zwarte paddestoelen*
1	EL	*rijstwijn (sake)*
1	EL	*olie*
1	TL	*zout*
1	EL	*suiker (15 g)*
1	EL	*olie voor het invetten van de quichevorm*
300	g	*varkensfilet, in dobbelsteentjes*
100	g	*cashewpitten*
1		*sjalot (20 g, fijn gehakt)*
2		*teentjes knoflook, uitgeperst*
50	g	*rode paprika, in dobbelsteentjes*
50	g	*groene paprika, in dobbelsteentjes*
1	EL	*maiszetmeel*
200	ml	*water*
1	TL	*sojasaus*
		zout, suiker en witte peper

Toebereiding

1. Over de paddestoelen volgens de aanwijzing op de verpakking kokend water gieten en vervolgens tenminste 30 min. laten weken.
2. De rijstwijn met het zout, olie, en de suiker roeren. De vleesdobbelsteentjes hierin 20 min. laten trekken.
3. De quichevorm met de olie invetten. Het vlees in de vorm leggen. Op de hoge roosterstand zonder deksel grillen. Nach ca. 7 Minuten twee derde van de kooktijd draaien en cashewnoten toevoegen.

9-11 min.	[grill]

4. Het vlees en de cashewpitten in een schaal doen, de voorbereide groente toevoegen en met deksel erop garen.

6-8 min.	[magnetron]	900 W

5. Het maiszetmeel met het water, de sojasaus en de kruiden roeren en door het vlees-groentemengsel roeren. Met deksel erop verder garen.
Tussendoor en aan het eind doorroeren.

2-3 min.	[magnetron]	900 W

Zwitserland

Züricher Geschnetzeltes

Zürcher Geschnetzeltes

Totale gaartijd: ca. 9-14 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

600	g	*kalfsfilet*
1	EL	*boter of margarine*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
100	ml	*witte wijn*
		saus-bindmiddel, donker, voor ca. 1/2 l saus
300	ml	*slagroom*
1	EL	*peterselie, gehakt*

Toebereiding

1. Het filet in vingerdikke strookjes snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal uitstrijken. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt garen.
Tussendoor een keer omroeren.

6-9 min.	[magnetron]	900 W

3. De witte wijn, het saus-bindmiddel en de slagroom toevoegen, omroeren en bedekt laten doorstoven.
Tussendoor een keer omroeren.

3-5 min.	[magnetron]	900 W

4. Proef het vlees, nogmaals doorroeren en ca. 5 minuten laten staan. Garneer met peterselie en serveer.

Frankrijk

Konijn met tijm

Lapereau au thym

Totale gaartijd: ca. 42-46 minuten
Servies: soufflévorm met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

1		*konijn (1 kg)*
2	EL	*boter*
1	EL	*boter of margarine (10 g) voor het invetten van de vorm*
100	g	*buikspek, dobbelsteentjes*
15		*kleine uien (300 g, geschild, heel)*
		zout
		peper
100	ml	*water*
1	EL	*verse tijm, fijn gehakt*
150	ml	*room (crème fraîche)*
1		*eigeel*
		zout en peper

Toebereiding

1. De oven of 230° C vorverwarmen. Het konijn wassen, droogbetten en in 8 stukken verdelen Met boter bestrijken en op het hoge rooster leggen en even laten braden.

21-23 min.	[hete lucht]	230° C

2. De soufflévorm invetten. Het buikspek en de uien erin verdelen. De vleesstukken eraan toevoegen, kruiden en het water erbij gieten. Het geheel met deksel erop garen.

18-20 min.	[magnetron]	900 W

3. De stukken konijn eruit nemen en warm houden.
De voorbereide tijm in de soufflévorm doen en de room erdoor roeren.
4. Het eigeel in een kopje kloppen. De saus geleidelijk, lepel voor lepel erdoor roeren. Nu het eigeel in de saus doen en doorroeren. Alles met deksel erop garen.

ca. 3 min.	[magnetron]	630 W

5. De saus kruiden, doorroeren en over het vlees gieten.

NEDERLANDS

Vlees, Vis en Gevogelte

Italië

Kalfsschnitzel met mozarella

Scaloppe alla pizzaiola

Totale gaartijd: ca. 18-22 minuten
Servies: vlakke vierkante vorm met deksel (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

2		*mozarella-kaasjes (à 150 g)*
400	g	*geschilde tomaten, uit blik*
4		*kalfsschnitzels (600 g)*
20	ml	*olijfolie*
2		*teentjes knoflook, in schijfjes*
		peper, vers gemalen
2	EL	*kappertjes (20 g)*
		oregano
		zout

Toebereiding

1. De mozarella in plakjes snijden. De tomaten met de pureerstaaf van een handmixer pureren.
2. De schnitzels wassen, droogbetten en plat kloppen. De olie en de knoflookschijfjes in de soufflévorm verdelen. De schnitzels erin leggen en de tomaten-puree hierop verdelen. Met peper, kappertjes en oregano bestrooien en op het lage rooster garen met deksel erop.

9-11 min.		630 W

De schnitzels draaien.

3. Op elk plakje vlees enkele schijfjes mozarella leggen, inzouten en zonder deksel op het hoge rooster grillen.

9-11 min.		630 W

De kalfsschnitzel na het garen ca. 5 min. laten staan.

Tip:
Hiertoe kunt u spaghetti en verse salade serveren.

Griekenland

Gestoofd vlees met tuinbonen

Kréas mé fasólia

Totale gaartijd: ca. 18-22 Minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

1-2		*tomaten (100 g)*
400	g	*lamsvlees, zonder been*
1	TL	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
1	uit	*(50 g), fijn gehakt*
1		*teentje knoflook, uitgeperst*
		zout
		peper
		suiker
250	g	*tuinbonen uit blik*

Toebereiding

1. De tomaten pellen, het beginstuk van de stengel eruit snijden en in de mixer pureren.
2. Het lamsvlees in grote dobbelstenen snijden. De schaal met boter invetten. Het vlees, de ui-dobbelsteentjes en de uitgeperste knoflookteen toevoegen, kruiden en met deksel erop garen.

8-10 min.		900 W

3. De bonen en de gepureerde tomaten aan het vlees toevoegen en met deksel erop verder garen.

10-12 min.		630 W

Na het garen ca. 5 min. laten staan.

Tip:
Als u verse bonen gebruikt, moeten deze worden doorgegaard.

Nederland

Gehaktschotel

Totale gaartijd: ca. 23-25 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500	g	*gehakt (half-om-half)*
3		*uien (150 g), fijn gehakt*
1		*ei*
50	g	*brood kruimels*
		zout
		peper
350	ml	*vleesbouillon*
70	g	*tomatenpuree*
2		*aardappelen (200 g), in dobbelsteentjes*
2		*worteltjes (200 g), in dobbelsteentjes*
2	EL	*peterselie, gehakt*

Toebereiding

1. Het gehaktvlees samen met de ui-dobbelsteentjes, het ei en het paneermeel tot een smeuïg deeg kneden en met zout en peper kruiden. Het gehaktdeeg in de schaal doen.
2. De vleesbouillon met de tomatenpuree mengen.
3. De aardappelen en worteltjes met de vloeistof over het gehakt gieteng mengen en met deksel garen. Tussendoor omroeren.

23-25 min.		900 W

De gehaktschotel nogmaals roeren, ca. 5 min. laten staan en met de peterselie bestrooid serveren.

Vlees, Vis en Gevogelte

Duitsland

Runderfilet in bladerdeeg

Rinderfilet in Blätterteig

Totale gaartijd: ca. 36-42 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
soufflévorm (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

300	*g*	*bladerdeeg, bevroren*
1	*EL*	*boter of margarine*
150	*g*	*doorregen spek, in dobbelsteentjes*
4-5		*sjalotten (150 g) in ringen*
300	*g*	*champignons, in schijfjes*
1	*kg*	*runderfilet*
1	*EL*	*plantaardige olie*
1	*EL*	*peterselie fijn gehakt*
1		*teentje knoflook, uitgeperst*
1		*ei*
		zout
		peper
1-2	*EL*	*melk*

Toebereiding

1. Het bladerdeeg volgens de aanwijzing op de verpakking ontdooien.
   De boter in de schaal verdelen, het spek, de uien en de champignons hierop verdelen en met deksel erop stoven.
   Tussendoor een keer roeren.

4-6 min.		900 W

   De vloeistof afgieten.
2. Het filet afwassen, met keukenpapier droogbetten en met de olie instrijken. Op de hoge roosterstand leggen en aanbraden. Tussendoor een keer draaien.

15-17 min.		270 W

3. De peterselie en het knoflookteentje door de geblancheerde groenten mengen en met zout en peper op smaak brengen.
4. Het bladerdeeg uitrollen tot een vierkant (35 x 35 cm). Een beetje deeg voor het garneren achter de hand houden.
5. Het ei scheiden. De deegranden met het eiwit instrijken en de helft van de groentemassa in het midden van het deeg verdelen.
6. Vlees met zout en peper kruiden en op de groenten leggen. De resterende groente op het filet verdelen. Het bladerdeeg over het vlees heenklappen en de randen aandrukken. Het deeg met een vork meerdere keren inprikken.
7. De soufflévorm koud uitspoelen en het bladerdeeg met de naad naar onderen leggen.
8. Voor het garneren uit het resterende deeg vormen steken en decoreren.
9. Het eigeel met de melk mengen, het deeg hiermee instrijken en op de lage roosterstand bakken.

17-19 min.		450 W/230° C

   Het filet in bladerdeeg na het garen 10 min. laten rusten.

China

Garnalen met chili

voor 2 porties

Totale gaartijd: ca. 6-8 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

6		*garnalen (240 g zonder schaal)*
45	*ml*	*witte wijn*
2		*kleine preien (200 g)*
1-2		*chili's, scherp*
20	*g*	*gember*
1	*EL*	*maïzena*
2	*EL*	*plantaardige olie (20 g)*
1 1/2	*EL*	*sojasaus (20 ml)*
1	*EL*	*suiker*
1	*EL*	*azijn*

Toebereiding

1. De garnalen wassen en de schaal en de staart verwijderen. De rug insnijden en de darm verwijderen. De garnalen steeds in 2-3 stukken verdelen. Een gleuf in elk stuk snijden, zodat ze bij het garen niet samentrekken. De garnalen in een schaal leggen, met witte wijn besprenkelen, deksel erop en marineren.
2. De prei en de chili's wassen en droogbetten. De prei in 5 cm lange stukken snijden, de chili's halveren en de pitten verwijderen. De gember schillen en in schijfjes snijden.
3. De garnalen uit de wijn nemen en met maïzena bestrooien.
4. De olie, de prei, de chili's en de gemberschijfjes in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

ca. 2 min.		900 W

5. De garnalen toevoegen, met sojasaus, suiker en azijn kruiden, doorroeren en met deksel erop garen.

4-6 min.		900 W

   De garnalen na het garen ca. 1-2 minuten laten staan. Heet serveren.

Vlees, Vis en Gevogelte

Frankrijk

Zeetongfilets

Filets de sole *voor 2 porties*

Totale gaartijd: ca. 12-14 minuten
Servies: vlakke, ovale vuurvaste schaal met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

400	*g*	*zeetongfilets*
1		*citroen, onbehandeld*
2		*tomaten (150 g)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
1	*EL*	*plantaardige olie*
1	*EL*	*peterselie, gehakt*
		zout
		peper
4	*EL*	*witte wijn (30 ml)*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*

Toebereiding

1. De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
2. De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
3. De vuurvaste vorm met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
4. De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en kruiden. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
5. Op de citroenen botervlokjes leggen, bedekken en garen.

12-14 min.		630 W

De visfilets na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Tip:
Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

Noorwegen

Vissoufflé "sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Totale gaartijd: ca. 21-23 minuten
Servies: vlakke, ovale soufflévorm (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

800	*g*	*visfilet van de leng of kabeljauw*
		sap van een citroen
		zout
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
4		*tomaten (300 g, geschild, in schijfjes)*
100	*g*	*garnalen, geschild*
3		*eieren*
125	*ml*	*room*
2	*TL*	*groene peper-korrels*
		zout
1	*EL*	*gladde peterselie, fijn gehakt*

Toebereiding

1. De visfilets wassen en droogbetten. Met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 min. laten staan, nogmaals droogbetten en inzouten.
2. De vorm invetten en de tomatenschijfjes er laagsgewijs opleggen, de garnalen en het visfilet erin leggen.
3. De eieren met de room, de kruiden en de peterselie kloppen. De saus over het soufflé gieten. Op het lage rooster zonder deksel garen.

21-23 min.		630 W/200° C

4. De soufflé na het garen ca. 5-10 min. met deksel erop laten staan.

Zwitserland

Visfilet met kaassaus

Fischfilet mit Käsesauce

Totale gaartijd: ca. 17-20 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 1 l) vlakke, ovale vuurvaste vorm (ca. 26-30 cm lang)

Ingrediënten

4		*visfilets (ca. 800 g) (bijv. "Egli", bot, of kabeljauw)*
2	*EL*	*citroensap*
		zout
1	*EL*	*boter of margarine*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
2	*EL*	*bloem (20 g)*
100	*ml*	*witte wijn*
1	*TL*	*plantaardige olie voor het invetten van de vorm*
100	*g*	*geraspte Emmentaler kaas*
2	*EL*	*gehakte peterselie*

Toebereiding

1. De filets wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 minuten lang laten staan, nogmaals droogbetten en zouten.
2. De boter op de bodem van de schaal verdelen. De uidobbelsteentjes toevoegen en met deksel erop voorstoven.

ca. 2 min.		900 W

3. De bloem over de uien strooien en doorroeren. De witte wijn er bijgieten en mengen.
4. De vuurvaste vorm invetten en de filets er inleggen. De saus over de filets gieten, met kaas bestrooien en garen.

15-18 min.		630 W

De visfilets na het garen ca. 2 min. laten staan en met gehakte peterselie gegarneerd serveren.

Vlees, Vis en Gevogelte

Duitsland

Pikante kalkoenschotel

Pikante Putenpfanne *voor 2 porties*

Totale gaartijd: ca. 21-26 minuten
Servies: vlakke, ovale vuurvaste vorm met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

1 kopje langkorrelige rijst, parboiled (120 g)
1 briefje saffraandraadjes
1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
1 ui (50 g), in schijfjes
1 rode paprika (100 g), in strookjes
1 kleine prei (100 g), in strookjes
300 g kalkoenborst, in stukjes gesneden
peper
paprikapoeder
2 EL boter of margarnine (20 g)
2 kopjes vleesbouillon (300 ml)

Toebereiding

1. De rijst met de saffraandraadjes mengen en in de ingevette vuurvaste vorm leggen. De uienschijfjes, de paprika- en preistrookjes en de stukjes kalkoenborst mengen en kruiden. Op de rijst deponeren. Hierop de boter in vlokjes verdelen.
2. De vleesbouillon eroverheen gieten, deksel erop en garen.

5-7 min.		900 W
16-19 min.		270 W

De kalkoenschotel na het garen ca. 5 minuten laten staan.

Tip:
U kunt in plaats van de kalkoenborst ook kippeborst gebruiken.

Frankrijk

Kip met curry

Poulet au curry

Totale gaartijd: ca. 28-32 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 3 l)

Ingrediënten

1 hele kip (1000 g)
1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
2 worteltjes (200 g), in kleine dobbelsteentjes
1 strook bleekselderie (150 g), in kleine dobbelsteentjes
1 teentje knoflook
1 appel, geschild (125 g), in fijne dobbelsteentjes
1 ui (50 g), fijn gehakt
zout en peper
1-2 EL curry
1 EL bloem
150 ml water (1 kopje)
3 tomaten (200 g), geschild

Toebereiding

1. De kip wassen, droogbetten en in 8 porties verdelen.
2. De schaal met de boter invetten. De kipstukken er inleggen, de groenteblokjes toevoegen en met zout en peper kruiden. Met de curry en bloem bestuiven en goed doorroeren. Het water en de geschilde, gepureerde tomaten toevoegen.
   Het deksel er opleggen en garen. Na de helft van de gaartijd roeren en zonder deksel verder garen.

28-32 min.		630 W/220° C

De kip na het garen ca. 3 minuten laten staan.

Tip:
Serveert u rijst, een beetje geraspte cocosnoot, mango chutney en bananenschijfjes erbij, om de scherpe smaak van de curry wat milder te maken.

Oostenrijk

Gevulde gebraden kip

Gefülltes Brathendl *voor 2 porties*

Totale gaartijd: ca. 31-35 minuten

Ingrediënten

1 hele kip (1000 g)
zout
rozemarijn, gekerfd
marjolijn, gekerfd
1 oud broodje (hard broodje, 40 g)
zout
1 bosje peterselie, fijn gehakt (10 g)
nootmuskaat
2 EL boter of margarine (20 g)
1 eigeel
3 EL boter of margarine (30 g)
1 EL paprika, edelzoet
zout

Toebereiding

1. De kip wassen, droogbetten en van binnen met zout, rozemarijn en marjolijn kruiden.
2. Voor de vulling het broodje ca. 10 minuten in koud water inweken, daarna uitdrukken. Met zout, peterselie, nootmuskaat, boter en eigeel mengen en de kip hiermee vullen. De opening met een touwtje of slagerstouw dichtnaaien.
3. De boter verhitten.

ca. 1 min.		900 W

   Paprika en zout door de boter roeren en de kip hiermee instrijken.
4. De kip met de borst naar onderen op de lage rooster zetten en garen. Na de helft van de gaartijd omdraaien.

30-34 min.		450 W/200° C

De kip na het garen ea. 5 min. laten staan in het oven.

NEDERLANDS

Vlees, Vis en Gevogelte

Frankrijk

Eend in sinaasappelsaus

Canard à l'orange

Totale gaartijd: ca. 65-73 minuten
Servies: bakvorm (diameter ca. 32 cm)
soepbord
2 schalen met deksel (inhoud 2l)

Ingrediënten

1		*jonge eend (1800 - 2000 g) zonder ingewanden*
		zout
		peper
1		*twijgje marjolein*
200	*ml*	*water*
1		*eendelever (50 g)*
6		*onbehandelde sinaasappels (1.200 g)*
1	*EL*	*suiker (10 g)*
1	*EL*	*water*
1	*EL*	*azijn*
250	*ml*	*vleesbouillon*
150	*ml*	*portwijn*
1	*EL*	*aardappelmeel (10 g)*

Toebereiding

1. De eend van binnen en buiten wassen, droogbetten en met zout en peper kruiden. Het twijgje marjolein binnen in de eend leggen.
2. Het water in de bakvorm gieten en hierin een omgekeerd soepbord plaatsen. De eend erop leggen en op de lage roosterstand branden.
   Na de helft van de gaartijd omdraaien.

   58-62 min. — 270 W/230° C

   De eend op een voorverwarmde serveerplaat leggen.
3. Het drijvende vet voorzichtig met een lepel van de fond afscheppen en in een schaal doen.
   De eendelever erbij doen en met deksel erop garen.

   2-4 min. — 900 W

4. Twee sinaasappels dun schillen en de schillen in zeer fijne strookjes snijden. Met de suiker en het water in de tweede schaal doen en met deksel erop verhitten.

   2-3 min. — 900 W

5. De sinaasappelschillen, de azijn, de visbouillon en de portwijn aan de lever toevoegen.
6. Een sinaasappel uitpersen. Het aardappelmeel door het sinaasappelsap roeren en door de saus roeren. De schaal afdekken en de saus laten binden.
   Tussendoor en aan het eind doorroeren.

   3-4 min. — 900 W

7. De resterende sinaasappels schillen, fileren (de spleten van vel ontdoen) en eveneens op het serveerblad garneren. De saus eventueel ontvetten, de eendelever verwijderen en naar smaak kruiden.
8. Een beetje saus over de sinaasappelpartjes gieten.
   De saus in een sauciere doen en bij de eend serveren.

Italië

Kwartels in kaas-kruidensaus

Quaglie in salsa vellutata

Totale gaartijd: ca. 18-22 minuten
Servies: vlakke vierkante vuurvaste vorm (20x20x6 cm)
schotel met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4		*kwartels (600 - 800 g)*
		zout
		peper
200	*g*	*doorregen spek, dunne schijfjes*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
1	*EL*	*peterselie*
		salie
		rozemarijn
		basilicum, vers gehakt
150	*ml*	*portwijn*
250	*ml*	*vleesbouillon*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
2	*EL*	*bloem (20 g)*
50	*g*	*geraspte Emmentaler kaas*

Toebereiding

1. De kwartels wassen en zorgvuldig droogbetten. Van buiten en binnen zouten en peperen, met spekschijfjes omwikkelen en met touw vastbinden.
2. De kwartels op het hoge rooster leggen en grillen.

   8-10 min. — 630 W

3. De soufflévorm invetten en de kwartels met de gegrillde zijde naar beneden in de soufflévorm leggen. De kruiden fijnhakken, over de kwartels strooien en de portwijn eroverheen gieten. De kwartels op de lage rososter verden garen.

   6-8 min. — 630 W

4. Voor de saus de vleesbouillon in de schaal bedekt verhitten.

   ca. 2 min. — 900 W

   De boter met de bloem kneden, door de vloeistof roeren, aan de kook laten komen en garen. Tussendoor doorroeren.

   ca. 2 min. — 900 W

5. De kaas door de saus roeren. De kaassaus aan de vleesjus toevoegen, alles goed doorroeren, over de kwartels gieten en serveren.

Vlees, Vis en Gevogelte

Japan

Japans éénpansgerecht

Nikujaga

Totale gaartijd: ca. 32-36 Minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 3 l)

Ingrediënten

200	g	*mager rundvlees*
500	g	*aardappelen, in vieren of in acht stukken*
400	g	*uien, in vieren gedeeld of in achten gedeeld*
400	ml	*water*
3	EL	*suiker (30 g)*
3	EL	*rijstwijn*
3	EL	*mirin (zoete rijstwijn)*
70	ml	*sojasaus*

Toebereiding

1. Het vlees in zeer dunne langwerpige strookjes snijden (3-4 cm) en in de schaal leggen.
2. De voorbereide groente op het vlees leggen. De resterende ingrediënten door elkaar roeren en eraan toevoegen. Alles garen met deksel erop. Tussendoor twee keer roeren.

11-13 min.	[magnetron]	900 W
21-23 min.	[magnetron]	450 W

3. Het éénpansgerecht na het garen ca. 10 min. laten staan.

Tip:
U kunt het rundvlees vervangen door varkens- of kalfsvlees.

Spanje

Kiprolletje met rozijnen

Rolitos de pollo y pasas

Totale gaartijd: ca. 18-20 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

4		*dunne kippeborstfilets (600 g)*
		zout
		peper
4		*plakjes gekookte ham (200 g)*
50	g	*quesitos (Spaanse kaas)*
1		*blik preisoep (400 g)*
50	g	*rozijnen, gewassen*

Toebereiding

1. De filets wassen, droogbetten en platkloppen, met zout en peper kruiden. Telkens een plakje ham en een stuk kaas op elk filet leggen.
2. De filets oprollen. Met een houten tandenstoker vastprikken en in de schaal leggen.
3. De soep over de rolletjes gieten en de rozijnen toevoegen. Met deksel erop garen.

18-20 min.	[magnetron]	900 W

Voor het serveren 10 min. laten staan.

Groenten

Duitsland

Preitaart

Porveetorte

Totale gaartijd: ca. 29-37 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
springvorm (diameter ca. 26 cm)

Ingrediënten

450	g	*prei, in dunne ringen*
3	EL	*water*
		zout
1		*snufje curry*
100	g	*volkoren tarwemeel*
80	g	*roggemeel, type 1150*
3	TL	*bakpoeder*
1		*ei*
75	g	*magere yoghurt*
1	EL	*plantaardige olie*
1/2	TL	*zout*
1	TL	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
150	g	*zure room*
3		*eieren*
2	EL	*volkoren tarwemeel (20 g)*
		kruidenzout
		peper
1		*snufje nootmuskaat*
1	TL	*peterselie, fijn gehakt*
1	TL	*bieslook, in fijn rolletjes*
1	TL	*dille, fijn gehakt*
100	g	*geraspte emmentaler*

Toebereiding

1. De prei en het water in de schaal doen. Met deksel erop voorgaren.

5-8 min.	[magnetron]	900 W

De vloeistof afgieten.
Met zout en curry op smaak brengen.
2. Het meel door het bakpoeder mengen. Het ei, de yoghurt, de olie en het zout toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer kneden.
3. De springvorm invetten. Het deeg ter grootte van de bakvorm uitrollen en in de vorm leggen. De rand ongeveer 1 cm breed omhoogdrukken.
4. De zure room met de eieren en het meel mengen. Met kruidenzout, peper, nootmuskaat en de kruiden op smaak brengen. Vervolgens mengen met de geraspte kaas.
5. Het mengsel door de prei roeren. De massa gelijkmatig op de deegbodem verdelen. De preitaart op de lage roosterstand garen.

11-13 min.	[magnetron + hetelucht]	270 W/230° C
11-13 min.	[hetelucht]	230° C
2-3 min.	[grill]	

Na het garen ca. 2 min. laten staan.

NEDERLANDS

Groenten

Oostenrijk

Bloemkool met kaassaus

Karfiol mit Käsesauce

Totale gaartijd: ca. 18-21 minuten
Servies: Schaal met deksel (inhoud 2 l)
Schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

800	*g*	*bloemkool (1 kool)*
1		*kopje water (150 ml)*
125	*ml*	*melk*
125	*ml*	*slagroom*
75-100	*g*	*smeltkaas*
2-3	*EL*	*saus-bindmiddel, licht (20-30 g)*

Toebereiding

1. De stronk van de bloemkool meerdere keren insnijden. De bloemkool met de kop naar boven in de schaal leggen, water toevoegen en met deksel garen.

   15-17 min. 900 W

   De bloemkool enkele minuten met deksel laten staan, vervolgens de vloeistof afgieten.
2. De melk en de slagroom in de schaal doen. De kaas in grote blokken snijden en toevoegen, deksel erop en verhitten.

   2-3 min. 900 W

3. Het saus-bindmiddel goed doorroeren, deksel erop en nogmaals verhitten.

   ca. 1 min. 900 W

   De saus goed roeren en over de bloemkool gieten.

   Tip:
   U kunt de bloemkool voor het serveren met gehakte peterselie bestrooien.

Frankrijk

Groenteschotel

Ratatouille spécial

Totale gaartijd: ca. 17-19 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

5	*EL*	*olijfolie (50 ml)*
1		*teentje knoflook, uitgeperst*
1		*ui (50 g), in schijfjes*
1		*kleine aubergine (250 g), in grote stukken gesneden*
1		*kleine pompoen (200 g), in grote stukken gesneden*
1		*paprika (200 g), in grote stukken gesneden*
1		*kleine venkelknol (75 g), fijn gesneden*
		peper
1		*bouquet garni*
200	*g*	*blik artisjokkenharten*
		zout
		peper

Toebereiding

1. De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen. De voorbereide groente met uitzondering van de artisjokkenharten toevoegen en met peper kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor omroeren.

   17-19 min. 900 W

   Gedurende de laatste 5 minuten de artisjokkenharten toevoegen en verhitten.
2. De ratatouille met zout en peper op smaak brengen. Het bouquet garni voor het serveren verwijderen. De ratatouille na het garen ca. 2 min. laten staan.

   Tip:
   De hete groenteschotel bij vleesgerechten serveren. Koud smaakt hij voortreffelijk als voorgerecht.
   Een bouquet garni bestaat uit:
   - een peterseliewortel
   - een bosje soepgroente
   - een twijgje lavas
   - een twijgje tijm
   - enkele laurierbladeren

Frankrijk

Dauphin aardappelen

Gratin dauphinois

Totale gaartijd: ca. 23-25 minuten
Servies: vlakke, ovale soufflévorm (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

1	*EL*	*boter of margarine*
500	*g*	*aardappelen, geschild, dunne schijfjes*
		zout
		peper
2		*teentjes knoflook, uitgeperst*
300	*g*	*room (crème fraîche)*
150	*ml*	*melk*
50	*g*	*geraspte kaas (Gouda)*

Toebereiding

1. De boter in de vorm verdelen. De aardappelschijfjes er laagsgewijs inleggen. Elke laag met zout, peper en knoflook kruiden.
2. De room door de melk roeren en over de aardappelen gieten. Met kaas bestrooien en bakken.

   23-25 min. 630 W/200° C

   Na het garen ca. 10 min. laten staan.

Groenten

Nederland

Gegratineerd Brussels lof

Totale gaartijd: ca. 19-24 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
vlakke ovale soufflévorm (ca. 32 cm lang)

Ingrediënten

8		*kleine witlofstronken (800 g)*
125	*ml*	*water*
125	*ml*	*melk*
2	*EL*	*sausbindmiddel, licht (200 g)*
2		*eigelen*
4	*EL*	*geraspte oude Goudse kaas (20 g)*
		zout
		peper
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
4		*plakjes gekookte ham (200g)*
2	*EL*	*geraspte oude Goudse kaas (10 g)*

Toebereiding

1. Met een spits mes het bittere hart uit het witlof snijden. Water in de schaal doen en de witlof hierin met deksel erop garen.
   Tussendoor de witlofstronken één keer draaien.

   10-12 min. 900 W

2. De witlof eruit nemen. De melk in de schaal gieten en het sausbindmiddel erdoor roeren. De schaal afdekken en de saus laten binden. Tussendoor en aan het einde doorroeren.

   3-4 min. 630 W

3. Het eigeel in een kopje roeren. Geleidelijk telkens een eetlepel zout door het eigeel roeren. De eimassa door de saus roeren en de kaas erbij doen. Het geheel zorgvuldig doorroeren en naar smaak kruiden.
4. De soufflévorm invetten en het witlof erin leggen. De hamplakjes halveren, op de witlofstronken leggen en de saus eroverheen gieten. De Goudse kaas over de soufflé strooien en op de hoge roosterstand gratineren.

   6-8 min. 450 W

   Na het garen ca. 5 min. laten staan.

Duitsland

Broccoli-aardappelsoufflé met champignons

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Totale gaartijd: ca. 36-39 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
tulbandvorm (ca. 26 cm diameter)

Ingrediënten

400	*g*	*aardappelen, geschild en eventueel gehalveerd*
400	*g*	*broccoli, in roosjes*
6	*EL*	*water (60 ml)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
400	*g*	*champignons, in schijfjes*
1	*EL*	*peterselie, fijn gehakt*
		zout
		peper
3		*eieren*
125	*ml*	*room*
125	*ml*	*melk*
		zout
		peper
		nootmuskaat
100	*g*	*geraspte Goudse kaas*

Toebereiding

1. De aardappelen en de broccoli in de schaal doen. Het water toevoegen en met deksel erop garen.
   Tussendoor een keer doorroeren.

   9-12 min. 900 W

2. Aardappelen in plakjes snijden.
3. De soufflévorm invetten.
   De broccolo, de champig'nons en de aardappelen er afwisselend laagsgewijs inleggen. Met peterselie bestrooien en met zout en peper kruiden.
4. De eieren met de vloeistof en de kruiden mengen en over de groente gieten. De soufflé met de kaas bestrooien en garen. (Met dit recept maakt u een soufflé van 1,1 kg).

   Onmiddellijke aktietoets

De soufflé na het garen ca. 10 min. laten staan.

NEDERLANDS

Groenten

Italië

Romeinse artisjokken

Carciofi alla Romana *voor 2 porties*

Totale gaartijd: ca. 17-19 minuten
Servies: vlakke, ovale vuurvaste vorm met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

2		*artisjokken (800 g)*
1	*l*	*water*
		sap van een citroen
2		*knoflookteentjes, uitgeperst*
1		*bosje peterselie (10 g), gehakt*
10		*blaadjes mint, gehakt*
2	*EL*	*paneermeel (20 g)*
5	*EL*	*olijfolie (50 ml)*
		zout
		zwarte peper, vers gemalen
100	*ml*	*olijfolie*
400	*ml*	*water*
		zwarte peper, vers gemalen
		zout

Toebereiding

1. De buitenste droge blaadjes en de stekelige punten van de artisjokken afsnijden. De stelen tot een ca. 3 cm lange stomp afsnijden. De artisjokken in een schaal met koud water en citroensap leggen, zodat de snijvlakken niet verkleuren.
2. De knoflook, de peterselie, de mint en het paneermeel door de olijfolie roeren en met zout en peper op smaak brengen.
3. De artisjokken uit het water nemen en droog betten. De blaadjes ligt uiteen drukken, zodat ertussen een kuiltje ontstaat. Het stro eruit verwijderen. Een beetje van de vulling in het kuiltje leggen en aandrukken. De blaadjes weer samenvoegen, zodat de vulling er niet uitvalt.
4. De artisjokken met de stelen naar boven in de vuurvaste vorm leggen. De olie toevoegen en er water opgieten. Met vers gemalen peper en zout bestrooien en met het deksel erop garen.

17-19 min.		900 W

De artisjokken na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Duitsland

Gevulde tomaten op sjalotten

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Totale gaartijd: ca. 20-27 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud ca. 1 l)
vlakke, ovale vuurvaste vorm met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

1/2		*bosje tijm (5 g)*
35	*g*	*boekweitkorrels*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
1	*ui*	*(50 g), fijn gehakt*
2		*knoflookteentjes, uitgeperst*
100	*ml*	*groentebouillon*
1		*verse peterselie, glad (10 g)*
100	*g*	*goudse kaas, aan één stuk*
		zout
		zwarte peper, gemalen
4		*vleestomaten (600 g)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
4-5		*sjalotten (150 g)*
1		*bosje basilicum (10 g)*

Toebereiding

1. De tijm van de steel ontdoen. De boekweit wassen. De schaal invetten. De uistukjes en de knoflook met het boekweit en de tijm in de schaal leggen en met deksel erop verhitten.

2-3 min.		900 W

2. Het geheel met bouillon opvullen en met deksel erop garen.

8-10 min.		630 W

3. De peterselie van de stelen ontdoen en in fijne strookjes snijden. Van de goudse kaas 4 plakken afsnijden, de rest in stukjes snijden. Peterselie en kaasstukjes door de afgekoelde boekweit mengen en kruiden.
4. De toppen van de tomaten afsnijden en het vlees er uitnemen. De boekweit losjes in de tomaten vullen. Op elke tomaat een kaasplakje leggen en de hoedjes erop zetten.
5. De sjalotten in schuine schijfjes snijden. Het basilicum van de steel ontdoen.
6. De vuurvaste vorm met de boter invetten. De uien, de balilicumblaadjes en het tomatenvlees in de vorm verdelen.
7. De tomaten op de uien plaatsen, deksel erop en garen.

10-14 min.		630 W

De gevulde tomaten na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Macaroni, Rijst en Knoedeln

Italië

Tagliatelle met slagroom en basilicum

Tagliatelle alla panna e basilico *voor twee porties*

Totale gaartijd: ca. 15-21 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Soufflévorm (ca. 20 cm diameter)

Ingrediënten

1	*l*	*water*
1	*TL*	*zout*
200	*g*	*tagliatelle (brede spaghetti)*
1		*knoflookteentje*
15-20		*basilicumblaadjes*
200	*g*	*room (Crème fraîche)*
30	*g*	*geraspte parmesaanse kaas*
		zout
		peper

Toebereiding

1. Zout water in de schaal doen, deksel erop en aan de kook brengen.

8-10 min.		900 W

2. De noedels toevoegen, nogmaals aan de kook brengen en laten gaartrekken.

1-2 min.		900 W
6-9 min.		270 W

3. In de tussentijd de soufflévorm met de knoflookteen inwrijven. De basilicumblaadjes kleinsnijden. Een beetje achter de hand houden voor het garneren.
4. De noedels goed laten afdruipen. De room er doorroeren en de noedels met de basilicum bestrooien.
5. De parmesaanse kaas, zout en peper toevoegen, in de soufflévorm vullen en doorroeren. Het gerecht met basilicum garneren en heet serveren.

Duitsland

Courgettes-macaroni-soufflé

Totale gaartijd: ca. 39-43 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
soufflévorm (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

500	*ml*	*water*
1/2	*TL*	*olie*
		zout
80	*g*	*macaroni*
400	*g*	*tomaten uit blik, klein gesneden*
3		*uien (150 g, fijn gehakt)*
		basilicum
		tijm
		zout
		peper
1	*EL*	*olie voor het invetten van de vorm*
450	*g*	*courgettes, in schijfjes*
150	*g*	*zure room*
2		*eieren*
100	*g*	*geraspte cheddar*

Toebereiding

1. Het water, de olie en het zout in de schaal doen en met deksel erop aan de kook brengen.

3-5 min.		900 W

2. De macaroni in stukjes breken, eraan toevoegen, doorroeren en laten weken.

9-11 Min.		270 W

De macaroni laten afdruipen en afkoelen.

3. De tomaten met de uien mengen en goed kruiden. De soufflévorm invetten. De macaroni erin doen en de tomatensaus eroverheen gieten. De courgette-schijfjes hierop verdelen.
4. De zure room met de eieren kloppen en over de soufflé gieten. De geraspte kaas eroverheen strooien. Op de lage roosterstand garen. (Met dit recept maakt u een soufflé van 1,5 kg).

Onmiddellijke aktietoets

De soufflé na het garen ca. 5-10 min. laten staan.

Saus bij spaghetti

Sauce Bolognese

Totale gaartijd: ca. 14-20 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

30	*g*	*doorregen spek*
100	*g*	*champignons, in kleine dobbelsteentjes*
1/2		*ui (25 g), fijn gehakt*
1		*wortel (50 g), in kleine dobbelsteentjes*
50	*g*	*selderie, in kleine dobbelsteentjes*
200	*g*	*rundergehakt*
100	*ml*	*witte wijn*
1/2		*bosje peterselie (5 g), fijn gehakt*
3	*EL*	*tomatenpuree (45 g)*
1		*snufje suiker*
1		*snufje nootmuskaat*
		zout
		peper

Toebereiding

1. Het spek in kleine dobbelsteentjes snijden, met de groenten in de schaal deponeren, deksel erop en stoven.

4-6 min.		900 W

2. De groenten pureren. De rundergehakt, de wijn, de peterselie en de tomatenpuree toevoegen. Met de kruiden op smaak brengen. Het deksel zo op de schaal plaatsen, dat de stoom kan ontwijken.
De saus aan de kook brengen en garen.

4-6 min.		900 W
6-8 min.		630 W

NEDERLANDS

Macaroni, Rijst en Knoedeln

Saus bij macaroni

Tomatensaus

Totale gaartijd: ca. 8-9 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

5-7		*tomaten (500 g)*
1	EL	*boter of margarine*
1		*ui (50 g, fijn gehakt)*
2	EL	*tomatenpuree (30 g)*
200	ml	*vleesbouillon*
		zout
		peper
		suiker
		oregano
		basilicum
2	EL	*boter of margarine (20 g)*
2	EL	*meel (20 g)*

Toebereiding

1. De tomaten pellen en de stengelbasis eruit snijden, ontpitten en het tomatenvlees in dobbelsteentjes snijden.
2. De boter in de schaal verdelen. De uiendobbelsteentjes erin leggen, deksel erop en blancheren.

ca. 2 min.	900 W

3. De tomatendobbelsteentjes, de tomatenpuree en de vleesbouillon eraan toevoegen, kruiden, deksel erop en blancheren.

ca. 3 min.	900 W

4. De boter door het meel kneden en met een garde door de saus roeren. Nogmaals met deksel erop verhitten. Tussendoor en tenslotte nogmals roeren.

3-4 min.	900 W

Saus bij spaghetti

Gorgonzola saus

Totale gaartijd: ca. 5 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

200	g	*gorgonzola*
150	ml	*slagroom*
ca. 1	EL	*saus-bindmiddel, licht*

Toebereiding

1. De gorgonzola samen met de slagroom met de mixer of de pureerstaaf pureren.
2. Het mengsel in de schaal vullen, deksel erop en verhitten.

ca. 2 min.	630 W

3. Het saus-bindmiddel er doorroeren, deksel erop en verhitten.

ca. 3 min.	630 W

Tenslotte nogmaals doorroeren.

Tip:
Er is voldoende saus voor ca. 400 g spaghetti. Zeer goed geschikt zijn farfalle (vlindervormige noedels).

Oostenrijk

Semmelknödel

voor 5 stuks

Totale gaartijd: ca. 7-10 minuten
Servies: 5 kopjes of puddingvormpjes

Ingrediënten

2	EL	*boter of margarine (20 g)*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
400	ml	*melk*
200	g	*gedroogde broodstukjes (van ca. 5 semmeln = broodjes)*
3		*eieren*

Toebereiding

1. Het vet op de bodem van de schaal verdelen, de uistukjes toevoegen, deksel erop en stoven.

1-2 min.	900 W

2. De broodjies in kleine dobbelsteentjes snijden, de melk erover gieten en 10 minuten laten staan. De eieren opkloppen.
3. Uien, eieren en de dobbelsteentjes brood goed roeren tot er een soepel deeg ontstaat.
4. De deegmassa gelijkmatig in vijf kopjes of pudding vormpjes verdelen, met magnetronfolie bedekken, langs de rand van de draaitafel plaatsen en garen.

6-8 min.	900 W

De noedels na het garen ca. 2 minuten laten staan. Voor het serveren de noedels op een bord kantelen.

Zwitserland

Tessiner risotto

Tessiner Risotto

Totale gaartijd: ca. 20-24 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

50	g	*doorregen spek*
2	EL	*boter of margarine (20 g)*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
200	g	*rondkorrelige rijst (arboris)*
400	ml	*vleesbouillon*
70	g	*Sbrinz, geraspt (alternatief geraspte Emmentaler kaas)*
1		*snufje saffraan*
		zout en peper

Toebereiding

1. Het spek in dobbelsteentjes snijden. De boter op de bodem van de schaal uitstrijken, de ui- en spekstukjes er inleggen en met deksel erop voorstoven.

ca. 2 min.	900 W

2. De rijst toevoegen, met de vleesbouillon opvullen, aan de kook brengen en laten gaartrekken.

3-5 min.	900 W
15-17 min.	270 W

De rijst na het garen ca. 3-5 minuten laten staan.
3. De kaas en de saffraan er doormengen en op smaak brengen.

Tip:
Hierbij passen gesmoorde cantharellen of champignons en gemengde salade.

Macaroni, Rijst en Knoedeln

Zwitserland

Grießgnocchi

voor ca. 12-15 stuks

Totale gaartijd:	ca. 19-24 minuten
Servies:	schaal met deksel (inhoud 2 l) ronde vlakke soufflévorm (diameter ca. 26 cm)

Ingrediënten

250	*ml*	*melk*
1	*TL*	*boter of margarine*
1		*snufje zout*
50	*g*	*griesmeel*
1		*eiwit*
1		*eigeel*
50	*ml*	*room (crème fraîche)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
1	*El*	*boter of margarine*
30	*g*	*geraspte sprinz* *(alternatief geraspte emmentaler)*

Toebereiding

1. De melk met de boter en het zout in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

3-4 min.		900 W

2. Het griesmeel eraan toevoegen, goed doorroeren en met deksel erop laten weken.

9-11 min.		270 W

   Laten afkoelen.
3. Het eiwit stijfkloppen. Het eigeel met de room door het griesmeel kloppen en het eischuim erdoor mengen.
4. De soufflévorm invetten. Met twee soeplepels "nocken" afsteken en naast elkaar in de vorm leggen. Botervlokjes erop leggen en de kaas erover strooien. Op de hoge roosterstand gratineren.

7-9 min.		270 W

   De knoedels na het garen ca. 2 min. laten staan.

   Tip:
   Gnocchi worden als hoofdgerecht geserveerd. Hierbij kunt u spinazie serveren.

Italië

Lasagne al forno

Lasagne al forno

Totale gaartijd:	ca. 26-30 minuten
Servies:	schaal met deksel (inhoud 2 l) Vlakke, vierkante vuurvaste vorm (ca. 20x20x6 cm)

Ingrediënten

300	*g*	*tomaten uit blik*
50	*g*	*rauwe ham, fijn gesneden*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
1		*teentje knoflook, uitgeperst*
250	*g*	*rundergehakt*
2	*EL*	*tomatenpuree (30 g)*
		zout
		peper
		oregano
		tijm
		basilicum
150	*ml*	*room (crème fraîche)*
100	*ml*	*melk*
50	*g*	*geraspte parmesaanse kaas*
1	*TL*	*gemengde gehakte kruiden*
1	*TL*	*olijfolie*
		zout
		peper
		nootmuskaat
1	*TL*	*plantaardige olie voor het invetten van de vorm*
125	*g*	*groene platte noedels*
1	*EL*	*geraspte parmesaanse kaas (5g)*
1	*EL*	*boter of margarine*

Toebereiding

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpuree mengen, kruiden, en met deksel erop stoven.

6-8 min.		900 W

2. De room met de melk, de parmesaanse kaas, de kruiden en de olie omroeren en kruiden.
3. De vuurvaste vorm invetten en met eenderde van de noedelstroken de bodem van de vorm bedekken. De helft van de gehaktmassa op de noedels leggen en er een beetje saus overheen gieten. Het tweede gedeelte van de noedels er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende noedels in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de noedels met veel saus begieten en met parmesaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop op de lage rooster garen.

16-18 min.		450 W/230° C
ca. 4 min.		

   De lasagne na het garen ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

NEDERLANDS

Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Duitsland

Griesflammeri met frambozensaus

Grießflammeri mit Himbeersauce

Totale gaartijd: ca. 15-20 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500	*ml*	*melk*
40	*g*	*suiker*
15	*g*	*amandelen, gehakt*
50	*g*	*griesmeel*
1		*eigeel*
1	*EL*	*water*
1		*eiwit*
250	*g*	*frambozen*
50	*ml*	*water*
40	*g*	*suiker*

Toebereiding

1. Melk, suiker en amandelen in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

   3-5 min. 900 W

2. Het griesmeel toevoegen, doorroeren en met deksel erop garen.

   10-12 min. 270 W

3. Het eigeel met het water in een kopje roeren en door de hete brei roeren. Eiwit stijfkloppen en er losjes doorroeren.
   De griesflammeri in schaaltjes doen.
4. Voor de saus de frambozen wassen, voorzichtig droogbetten en met water en suiker in een schaal leggen en met deksel erop verhitten.

   2-3 min. 900 W

5. De frambozen pureren en koud of heet bij de griesflammeri serveren.

Frankrijk

Peren in chocola

Poires au chocolat

Totale gaartijd: ca. 8-14 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4		*peren (600 g)*
60	*g*	*suiker*
1		*pakje vanillesuiker (10 g)*
1	*EL*	*perenlikeur, 30 vol. - %*
150	*ml*	*water*
130	*g*	*pure chocolade*
100	*g*	*room (crème fraîche)*

Toebereiding

1. De peren heel schillen.
2. De suiker, vanillesuiker, de likeur en het water in de schaal doen, doorroeren en met deksel erop verhitten.

   1-2 min. 900 W

3. De peren in de vloeistof plaatsen en met deksel erop garen.

   6-10 min. 900 W

   De peren uit het kookvocht nemen en op een koude plaats neerzetten.
4. 50 ml van het kookvocht in een kleinere schaal doen. De klein gesneden chocolade en de room toevoegen en met deksel erop verhitten.

   1-2 min. 900 W

5. De saus goed doorroeren. De saus over de peren gieten en serveren.

   Tip:
   Daarnaast kan nog een bolletje vanille-ijs worden opgediend.

Oostenrijk

Salzburger Nockerln

Voor 3 porties

Totale gaartijd: ca. 5-6 minuten
Servies: ovale, vlakke soufflévorm (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

4		*eiwit*
1		*snufje zout*
50	*g*	*poedersuiker*
1	*TL*	*vanillesuiker*
4		*eigeel*
1	*EL*	*meel (20 g)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
1	*EL*	*poedersuiker*

Toebereiding

1. Het eiwit met het zout in een brede schaal kloppen totdat er een zeer stijve massa ontstaat. De poederen vanillesuiker er langzaam instrooien en verder kloppen.
2. Het eigeel met een beetje eiwit kloppen en vervolgens door de eimassa mengen. Het meel eroverheen zeven en eveneens doorkloppen.
3. De soufflévorm invetten. Het deeg in 3 stukken verdelen en de drie delen naast elkaar in de soufflé- vorm plaatsen. De nockerln onmiddellijk op de lage roosterstand bakken in het voorverwarmde apparaat.

   5-6 min. 270 W/230° C

   Meteen met poedersuiker bestuiven en heet serveren.

Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Denemarken

Bessengruwel met vanillesaus

Rødgrød med vanilie sovs

Totale gaartijd: ca. 8-12 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

150	*g*	*aalbessen, rood*
150	*g*	*aardbeien*
150	*g*	*frambozen*
250	*ml*	*witte wijn*
100	*g*	*suiker*
50	*ml*	*citroensap*
8		*blaadjes gelatine*
300	*ml*	*melk*
		merg van een 1/2 vanillestokje
30	*g*	*suiker*
15	*g*	*maïzena*

Toebereiding

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het garneren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

   5-7 min. | 900 W

   De suiker en het citroensap er doormengen.
2. De gelatine in koud water ca. 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. Het bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg er uitkrabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop garen. Tussendoor en tenslotte nogmaals roeren.

   3-5 min. | 900 W

4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten garneren. Daarbij de vanillesaus serveren.

   Tip:
   Bij bessengruwel smaakt ook ijskoude slagroom of yoghurt zeer goed.

Oostenrijk

Quarkstrudel

Topfenstrudel (gebak)

Totale gaartijd: ca. 18-20 minuten
Servies: schaal (inhoud 1 l)
ovale, vlakke soufflévorm
(ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

125	*g*	*meel*
1	*EL*	*olie*
1/2		*ei*
50	*ml*	*water*
1/4		*merg van een vanillestokje*
50	*g*	*boter of margarine*
2		*eigeel*
75	*g*	*suiker*
250	*g*	*kwark (20 % v.i.dr.)*
50	*ml*	*room*
2		*eiwit*
		meel voor het bestuiven
40	*g*	*boter of margarine*
20	*g*	*broodkruimels*
30	*g*	*rozijnen*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*

Toebereiding

1. Voor het deeg het meel een 1/2 EL olie en het ei met de kneedhaak van een handmixer kneden. Geleidelijk zo veel water erdoor mengen tot er een glad en elastisch deeg ontstaat, dat echter niet mag kleven. Het deeg met de resterende olie instrijken.
2. Een hete, natte theedoek over het deeg leggen en 30 min. laten rusten.
3. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. De boter, het eigeel, de suiker en het vanillemerg met de mixer tot een crèmige massa roeren. De kwark en de room erdoor roeren. Het eiwit stijfkloppen en erdoor mengen.
4. Een droge theedoek met meel bestuiven. Het deeg hierop heel dun uitrollen.
5. De boter in de schaal smelten.

   ca. 1 min. | 900 W

   Het deeg met de boter instrijken en broodkruimels erop strooien. De kwarkmassa hierop uitsmeren en de rozijnen over de massa verdelen.
6. Het deeg met behulp van een doek voorzichtig oprollen.
7. De vorm invetten. De "strudel" met de naadzijde naar onderen in de vorm leggen en bakken.

   17-19 min. | 450 W/230° C

   Tip:
   De strudel kan heet of koud worden geserveerd. Hierbij past vanillesaus.

NEDERLANDS

Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Spanje

Witte perzikbergen

Melocotones nevados *voor ca. 8 stuks*

Totale gaartijd: ca. 6-7 minuten
Servies: ronde, vlakke bakvorm (diameter ca. 24 cm)

Ingrediënten

470	g	perzikhelften, uitgelekt, uit blik
2		eiwit
35	g	suiker
75	g	gemalen amandelen
35	g	suiker
2		eigeel
2	EL	cognac
1	TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm

Toebereiding

1. De halve perziken droogbetten.
2. Het eiwit stijfkloppen. Ten slotte een beetje suiker erdoor strooien.
3. De amandelen, de resterende suiker, het eigeel en de cognac door elkaar roeren.
4. De halve perziken vullen met het mengsel. De eimassa met een slagroomspuit op de vullingen spuiten.
5. De vorm invetten. De perziken in de bakvorm plaatsen en op de hoge roosterstand gratineren.

6-7 min.	450 W

Zweden

Pistache-rijst met aardbeien

Pistaschris emd zordgubbe

Totale gaartijd: ca. 23-30 minuten
Servies: hooge schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

125	g	langkorrelige rijst
175	ml	melk
175	ml	water
1		vanillestokje
1		snufje zout
50	g	suiker
250	g	aardbeien
40	g	suiker
40	ml	cointreau (sinaasappellikeur, 40 vol.- %)
200	ml	slagroom
1		eiwit
50	g	pistache-pitten

Toebereiding

1. De rijst in de schaal doen en met de vloeistof vullen. Het vanille-stokje opensnijden, met het zout en de suiker aan de rijst toevoegen en met deksel erop garen.

3-5 min.	900 W
20-25 min.	270 W

   De rijst na het garen ca. 5 minuten laten staan.
2. De aardbeien halveren, met suiker en sinaasappellikeur mengen.
3. Het vanille-stokje uit de rijst nemen en de rijst in het waterbad laten afkoelen terwijl u roert. De slagroom en het eiwit gescheiden stijfkloppen. Eerst de pistaches, dan de slagroom en tenslotte het eiwit door de koude rijst roeren.
4. De rijst in een grote schaal opdienen, er een kuil indrukken en de aardbeien in de kuil leggen.

Duitsland

Kirschen Michel

Kirschenmichel

Totale gaartijd: ca. 16-18 minuten
Servies: Hoge gratineerschaal, rond (diameter ca. 20 cm)

Ingrediënten

4		oudbakken broodjes (160 g)
375	ml	melk
60	g	boter of margarine
8	EL	suiker (80 g)
4		eigeel
1	EL	meel
30	g	gehakte amandelen
		geraspte schil van een citroen
4		eiwitten
1	TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
350	g	ontpitte zure kersen
2	EL	broodkruimels
1	EL	boter of margarine

Toebereiding

1. De broodjes in kleine stukjes snijden en in de melk weken.
2. De boter, de suiker en het eigeel met een handmixer kloppen tot er een crèmige massa ontstaat. Het meel, de amandelen, de citroenschil en de ingeweekte, uitgeperste broodjes erbij doen en er doorheen roeren.
3. Het eiwit stijfkloppen en eronder mengen.
4. De vorm invetten. Afwisselend het broodjesdeeg en de uitgelekte kersen in de soufflévorm doen. De bovenste laag bestaat uit deeg.
5. Broodkruimels over de soufflé strooien en hierop botervlokjes leggen. Op de lage roosterstand garen.

16-18 min.	630 W/230° C

   De soufflé na het garen ongeveer 5-10 min. laten staan.

Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Zwitserland

Worteltaart

Rueblitorte Levert *ca. 16 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 24 minuten
Servies: ronde bakvorm (diameter ca. 28 cm)

Ingrediënten

1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
5 eigeel
250 g suiker
250 g wortelen, fijn geraspt
sap van een citroen
250 g gemalen amandelen
80 g meel
1 EL bakpoeder
5 eiwit

Toebereiding

1. De vorm invetten.
2. Het eigeel en de suiker met een handmixer tot een crèmige massa kloppen. De worteltjes, het citroensap en de amandelen eraan toevoegen. Het meel met het bakpoeder mengen, toevoegen en goed doorroeren.
3. Het eiwit stijfkloppen en er voorzichtig doormengen. Het deeg in de vorm doen. Op de lage roosterstand bakken. (Met dit recept maakt u een cake van 1,1 kg).

Onmiddellijke aktietoets 

4. Na bakken ca. 5 min. in de vorm af laten koelen.

Frankrijk

Appeltaart met Calvados

voldoende *voor ca. 12-16 stukken*

Totale gaartijd: ca. 26 minuten
Servies: springvorm (diameter ca. 28 cm.)

Ingrediënten

200	*g*	*meel*
1	*TL*	*bakpoeder*
100	*g*	*suiker*
1		*pakje vanillesuiker*
1		*mesp. zout*
1		*ei*
3-4		*druppels bittere amandelolie*
125	*g*	*boter*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
50	*g*	*gehakte hazelnoten*
600	*g*	*appels (Boskoop ca. 3-4 stuks)*
		kaneel
2		*eieren*
1		*mesp. zout*
4	*EL*	*suiker*
1		*pakje vanillesuiker*
4	*EL*	*Calvados (appelbrandewijn)*
1 1/2	*EL*	*zetmeel*
125	*g*	*crème double*
		poedersuiker om te bestuiven

Toebereiding:

1. Het meel met de bakpoeder vermengen. Suiker, vanillesuiker, zout, ei, bittere amandelolie en boter toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer tot een gelijkmatig deeg kneden. Het deeg toedekken en ca. 30 minuten koud weg etten.
2. De vorm invetten, het deeg tussen twee lagen folie uitrollen en in de vorm leggen. Daarbij een ca. 3 cm hoge rand vormen.
3. De hazelnoten over de deegbodem verdelen.
4. De appels schillen, in vier stukken delen, het klokhuis verwijderen en in schijfjes snijden. De appelschijfjes dakpanachtig op de hazelnoten leggen en dun met kaneel bestuiven.
5. De eieren scheiden. Het eiwit stijf kloppen, er een mespuntje zout en 1 eetl. suiker doorstrooien. Het eigeel, de resterende suiker en de vanillesuiker schuimig kloppen, Calvados, zetmeel en crème double toevoegen en erdoor kloppen. Het stijfgeklopte eiwit eronder scheppen en de massa gelijkmatig over de appelschijven verdelen. Op een laag rooster bakken. (Met dit recept maakt u een cake van 1,3 kg).

Onmiddellijke aktietoets 

Tip:
De taart in de vorm laten afkoelen en voor het serveren met poedersuiker bestrooien.

Duitsland

Kwarktaart

Käsekuchen Levert *ca. 12-16 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 43-49 minuten
Servies: springvorm (diameter ca. 28 cm)

Ingrediënten

250	*g*	*meel*
1	*TL*	*bakpoeder (3 g)*
125	*g*	*boter of margarine*
30	*g*	*suiker*
1		*eigeel*
1-2	*EL*	*water*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
750	*g*	*kwark, 20 % v.i.dr.*
300	*g*	*suiker*
3		*eigeel*
1		*pakje vanillepudding-poeder (40 g)*
125	*ml*	*melk*
30	*g*	*rozijnen, gewassen*
4		*eiwit*

Toebereiding

1. Het meel met het bakpoeder mengen. De boter, de suiker, het eigeel en het water toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer tot een deeg kneden. Het deeg afdekken en 30 min. op een koude plaats neerzetten.
2. De vorm invetten, het deeg uitrollen en in de vorm leggen. De rand licht omhoogtrekken. Met de vorm meerdere keren in het deeg prikken en het deeg op de lage roosterstand voorbakken.

11-14 min. 270 W/230° C

3. De kwark met de suiker, het eigeel, het puddingpoeder, de melk en de rozijnen goed doorroeren.
4. Het eiwit stijfkloppen en erdoor mengen. De kwarkmassa gelijkmatig over het deeg verdelen. Op de lage roosterstand bakken.

32-35 min. 270 W/160° C

5. De kwarktaart laten afkoelen en vervolgens uit de vorm halen.

NEDERLANDS

Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Frankrijk

Perenkoek

Tarte aux poires *Levert ca. 12-14 stuks op*

Totale gaartijd: ca. 18-23 minuten
Servies: ronde bakvorm (diameter ca. 28 cm)
schaal met deksel erop (inhoud 2 l)
kleine schaal met deksel

Ingrediënten

150	g	meel
75	g	boter of margarine
30	g	poedersuiker
1		snufje zout
1		ei
1	TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
250	ml	melk
1		snufje zout
2		eigeel
20	g	suiker
1/2		pakje vanillesuiker (5 g)
1	EL	maizena
540	g	peren uit blik, uitgelekt
120	g	kruisbessengelei
1	EL	geconfijte vruchten
1	EL	amandelblaadjes

Toebereiding

1. Het meel, de boter, de poedersuiker, het zout en het ei met de kneedhaak van een handmixer tot een deeg kneden. Afdekken en 30 min. op een koude plaats neerzetten.
2. De bakvorm invetten. Deeg uitrollen en in de vorm leggen. De randen een beetje omhoogdrukken. Het deeg met een vork meerdere keren inprikken. Op de lage roosterstand bakken.

9-11 min.		270 W/230° C
5-7 min.		230° C

3. Het deeg uit de vorm nemen en op een taartrooster laten afkoelen.
4. De melk en het zout in de schaal verhitten met deksel erop.

ca. 2 min.		900 W

5. Het eigeel met de suiker en de vanillesuiker zo lang roeren tot er een lichte crème ontstaat. De maizena erdoor roeren. De hete melk er langzaam bijgieten. Het mengsel in de schaal terug gieten en met deksel erop garen. Tussendoor en aan het eind doorroeren.

1-2 min.		900 W

6. Het deeg met de creme instrijken. De uitgelekte peren hierop verdelen. De kruisbessengelei in de kleine schaal doen en met deksel erop verhitten.

ca. 1 min.		900 W

7. De peren hiermee besprenkelen en met de geconfijte vruchten en amandelblaadjes garneren.

Tip:
U dient de bodem pas kort voor het serveren te beleggen, zodat deze niet doorweekt raakt.

Duitsland

Viervruchtentaart

Vierfruchttorte *Levert ca. 12 -16 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 18-25 minuten
Servies: ronde vruchtentaartvorm
(diameter ca. 28 cm)
2 schalen met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

75	g	boter of margarine
75	g	suiker
1	TL	vanille-essence
2		eieren
150	g	meel
1	TL	bakpoeder (3 g)
4	EL	melk
1	TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
150	g	marsepeinmassa
1/2		pakje vanillepuddingpoeder (20 g)
2	EL	suiker (20 g)
250	ml	melk
1		banaan (100 g, in schijfjes)
50	g	druiven, gehalveerd, ontpit
150	g	mandarijnen, uitgelekt, uit blik
100	g	perziken, uitgelekt, uit blik, in partjes
1		pakje taartgelatinepoeder (11 g), blank
250	ml	helder vruchtensap

Toebereiding

1. De boter, de suiker, de vanille-essence en de eieren met een handmixer ca. 3 min. lang tot een crèmige massa kloppen. Het meel mengen met het bakpoeder. Het meel en de melk afwisselend door de botermassa kloppen.
2. De vorm invetten en het deeg hierin gelijkmatig verdelen. Het deeg op de lage roosterstand bakken.

10-12 min.		270 W/230° C
2-3 min.		230° C

De taartbodem uit de vorm kantelen en laten afkoelen.

3. De marsepeinmassa tussen twee folies uitrollen zodat deze de grootte van de taartbodem heeft. Op de taartbodem
leggen.
4. Het puddingpoeder met de suiker en de melk in een schaal doen. Goed roeren zodat er geen klonten ontstaan, deksel erop en garen. Tussendoor en aan het einde één keer doorroeren.

3-4 min.		900 W

5. De pudding op de taartbodem strijken. Het fruit hierop verdelen.
6. Het taartgelatinepoeder in vruchtensap oplossen, in de schaal doen en garen. Tussendoor en aan het eind goed doorroeren.

4-6 min.		450 W

De gelatine op de vruchten verdelen en laten afkoelen.

Tip:
De marsepein smaakt bijzonder intensief, wanneer u de taart een paar uur laat staan.

Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Duits

Kwarkbladerdeeg-gebak

Quarkblätterteig-Gebäck *Levert ca. 12 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 14-16 minuten
Servies: bakplaat (diameter ca. 30 cm)
bakpapier

Ingrediënten

200 g meel
1 TL bakpoeder (3 g)
200 g magere kwark
200 g boter
1 snufje zout
confiture voor de vulling
1 eiwit
1 eigeel
1 EL water
poedersuiker

Toebereiding

1. Het meel met het bakpoeder mengen. De magere kwark, de boter en het zout toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer tot een deeg kneden. Het deeg afdekken en 30 min. op een koude plaats neerzetten.
2. De helft van de deeg op een met meel bestrooit werkblad ca. 1/2 cm dik uitrollen. Het deeg in acht kwadraten snijden (ca. 12 x 12 cm) en elk met een theelepel confiture vullen.
3. De deegranden met eiwit instrijken en over elkaar leggen, zodat er een driehoek ontstaat.
4. Het bakpapier op de bakplaat leggen. Het eigeel door het water roeren, de gebakjes hiermee instrijken en op de bakplaat leggen. Op de lage roosterstand bakken.

14-16 min.		230° C

5. De overige 6 kwadraten voorbereiden en afbakken. Na het afkoelen met poedersuiker bestuiven.

Tip:
Probeert u ook eens andere vullingen zoals bijvoorbeeld noten, amandel, marsepein of kwark, hele vruchten, compôte of pikante vullingen.

Oostenrijk

"Gugelhupf" (tulband)

Levert ca. 16 stukjes op

Totale gaartijd: ca. 23 minuten
Servies: tulbandvorm (diameter ca. 22 cm)

Ingrediënten

1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
170 g boter of margarine
140 g poedersuiker
4 eigeel
40 g amandelstukjes
40 g rozijnen, gewassen een beetje geraspte citroenschil
4 eiwit
280 g meel
1 pakje bakpoeder (15 g)

Toebereiding

1. De tulbandvorm invetten.
2. De boter en de poedersuiker met een handmixer kloppen tot dat er een crèmige massa ontstaat. Het eigeel er geleidelijk doorroeren. De amandelstukjes, de rozijnen en de geraspte citroenschil toevoegen. Goed doorroeren.
3. Het eiwit stijfkloppen en toevoegen. Het meel en het bakpoeder mengen, boven de schaal zeven en alles voorzichtig door elkaar mengen.
4. Het deeg in de vorm doen en op de lage roosterstand bakken.

Onmiddellijke aktietoets

Spanje

Amandeltaart

Tarta de almendras *Levert ca. 12 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 26-30 minuten
Servies: springvorm (diameter ca. 24 cm)

Ingrediënten

2 bladerdeegplaten (200 g) bevroren
1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
100 g boter of margarine
100 g suiker geraspte schil van een citroen
4 eieren
1/2 EL kaneel
200 g gemalen amandelen

Toebereiding

1. De oven of 230° C vorverwarmen. Het bladerdeeg volgens de aanwijzing op de verpakking ontdooien. De vorm invetten.
2. Het bladerdeeg op springvormformaat uitrollen en in de vorm eggen. Met de vork er meerdere keren inprikken en op de age roosterstand voorbakken.

8-10 min.		230° C

3. De boter en de suiker met een handmixer tot een crèmige massa kloppen. De eieren geleidelijk toevoegen en erdoor kloppen. De geraspte citroenschil en de kaneel oevoegen. De amandelen er geleidelijk doorroeren.
4. De amandelmassa op het bladerdeeg verdelen en op de lage roosterstand bakken.

18-20 min.		200° C

5. Met poedersuiker bestrooien en serveren.

NEDERLANDS

Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Spanje

Biscuitrol "arm van de zigeuner"

Brazo gitano *Levert ca. 8-10 stuks op*

Totale gaartijd: ca. 14-16 min.
Serviesgoed: vierkante vorm (ca. 24 x 24 cm)
bakpapier
schaal met deksel (volume 2 l)

Ingrediënten

4 eieren
125 g suiker
125 g meel
1 TL bakpoeder (3 g)
250 ml melk
1 kaneelstokje schil van een citroen
75 g suiker
2 EL maizena (20 g)
2 eigeel
2 EL poedersuiker (20 g)

Toebereiding

1. De eieren en de suiker met een handmixer kloppen tot er een crèmige massa ontstaat en er luchtbellen opstijgen. Het meel mengen met het bakpoeder, eroverheen zeven envoorzichtig doorkloppen.
2. Bakpapier op de vorm leggen, het deeg erop doen en op de lage roosterstand bakken.

10-12 min.		270 W/200° C

3. Het biscuitdeeg op een vochtige, met suiker bestrooide theedoek kantelen. Het bakpapier er voorzichtig aftrekken en het deeg meteen van één kant met de theedoek oprollen.
4. 200 ml melk met het kaneelstokje, de citroenschil en de suiker met deksel erop in de schaal verhitten.

ca. 2 min.		900 W

5. De resterende melk met de maizena en het eigeel doorroeren. De citroen en de kaneel uit de melk nemen en het maizenamengsel erdoor roeren. Deksel erop en garen. Tussendoor en aan het eind doorroeren.

ca. 2 min.		900 W

6. De biscuitrol weer uitrollen, met de crème instrijken en voorzichtig oprollen. Met poedersuiker bestuiven.

Oostenrijk

Linzer Bäckerei

Voldoende *voor ca. 70 koekjes*

Totale gaartijd: ca. 8-10 minuten
Servies: ronde bakplaat (diameter ca. 30 cm)
bakpapier

Ingrediënten

280 g bloem
210 g boter
100 g suiker
100 g amandelen, ongeschild en geraspt
1 eigeel
25 ml citroensap (1/2 citroen)
een beetje kaneel

Toebereiding

1. Alle ingrediënten tot een zandtaartdeeg kneden en 1 uur in de koelkast plaatsen.
2. Het deeg ca. 3 mm dik uitrollen en met een ronde vorm met een diameter van ca. 5 cm uitsteken. De bakplaat chocolade met bakpapier bedekken, hierop 12 koekjes leggen. Op de lage roosterstand bàkken.

8-10 min.		200° C

Na het bakken de koekjes laten afkoelen. Pas dan van het papier afnemen.

Tip:
U kunt de koekjes half met een couverture van pure bedekken.

Oostenrijk

Chocolade met slagroom

Schokolade mit Sahne *voor 1 portie*

Totale gaartijd: ca. 1 minuten
Servies: grote kop (inhoud 200 ml)

Ingrediënten

150 ml melk
30 g blokchocolade
30 ml slagroom
chocoladestrooisel

Toebereiding

1. De melk in de kop gieten. De blokchocolade raspen, aan de melk toevoegen, doorroeren en verhitten. Tussendoor nogmaals omroeren.

ca. 1 min.		900 W

2. De slagroom stijfkloppen, op de chocolademelk doen en met chocoladevlokken gegarneerd serveren.

Oostenrijk

"Wiener Milchkaffee"

Voor 1 portie

Totale gaartijd: ca. 1 1/2-2 minuten
Servies: grote kop (inhoud 200 ml)

Ingrediënten

1 eigeel
1 EL suiker
75 ml melk
75 ml water
2 TL oploskoffie
20 ml rum

Toebereiding

1. Alle ingrediënten behalve de rum in het kopje doen en goed doorroeren. Verhitten en tussendoor een keer doorroeren.

1 1/2-2 min.		900 W

2. De rum in het hete drankje gieten.

Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Nederland

Vuurdrank

voor 10 porties

Totale gaartijd: ca. 7-10 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500	*ml*	*witte wijn*
500	*ml*	*rode wijn, droog*
500	*ml*	*rum, 54 vol.- %*
1		*onbehandelde sinaasappel*
3		*kaneelstokjes*
75	*g*	*suiker*
10	*TL*	*kandijsuiker*

Toebereiding

1. De alcohol in de schaal gieten. De sinaasappel dun schillen en de sinaasappelschil met de kaneel en de suiker aan de alcohol toevoegen. De vuurdrank met deksel erop verhitten.

   8-10 min. 900 W

   De sinaasappelschil en de kaneel er uitnemen. In de grogglazen elk één theelepel kandij doen, de vuurdrank erin gieten en serveren.

Groot - Brittannië

Frambozenjam

Raspberry Jam *Voor 30 porties*

Totale gaartijd: ca. 11-13 minuten
Servies: Schaal met deksel (inhoud 2 l)
Confiturepotten
Inmaakpapier

Ingrediënten

500	*g*	*frambozen*
250	*g*	*geleisuiker (2:1)*

Toebereiding

1. De frambozen wassen en met de mixer of de pureerstaaf pureren. In de schaal doen en met deksel erop verhitten.

   4-5 min. 900 W

2. De suiker er doorheen roeren en nogmaals met deksel erop garen.

   7-8 min. 270 W

3. De confiturepotten grondig reinigen, de confiture er indoen en meteen met inmaakpapier afsluiten.

   Tip:
   U kunt ook ontdooide diepvries-vruchten gebruiken.

Zwitserland

Appel-chutney met rozijnen

Apfel-Chutney mit Rosinen *Voor 30 porties*

Totale gaartijd: ca. 22-28 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Kleine wekflessen of confiturepotten, inmmaakpapier

Ingrediënten

4		*harde appelen (500 g), geschild en in stukjes gesneden*
1		*kleine pompoen (200 g), in stukjes*
3		*uien (150 g), fijn gehakt*
50	*g*	*pruimen, gedroogd en van pit ontdaan*
250	*g*	*rozijnen*
1	*TL*	*jeneverbessen*
		zout
		zwarte peper, gemalen
150	*ml*	*witte wijn*
100	*ml*	*appelazijn*
250	*g*	*suiker*

Toebereiding

1. Alle ingrediënten behalve de suiker in een schaal doen en met deksel erop verhitten. Tussendoor doorroeren.

   9-11 min. 900 W

2. De suiker door de vruchten roeren en met deksel erop doorgaren.

   3-5 min. 900 W
   10-12 min. 450 W

3. De glazen potten zorgvuldig reinigen en afdrogen. De chutney erin doen en met inmaakpapier afsluiten.

   Tip:
   Deze chutney past voortreffelijk bij vleesfondue, gegrild vlees en rijstgerechten.

NEDERLANDS

NL TECHNISCHE GEGEVENS NL

Wisselstroom		: 230V, 50 Hz, enkele 1-fase
Zekering/stroomonderbreker distributieleiding		: minimum 16 A
Wisselstroom:	Magnetron	: 1,5 kW
	Grill	: 2,8 kW
	Grill/Magnetron	: 2,8 kW
	Convectie	: 2,8 kW
	Convectiewarmte/magnetron	: 2,95 kW
Uitgangsvermogen	Magnetron	: 900 W (IEC 60705)
	Grill-verwarmingselementen	: 1300 W (650 W x 2)
	Convectie	: 1450 W
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz * (groep 2/klasse B)
Afmetingen buitenkant	R-969	: 550 mm (B) x 368 mm (H) x 537 mm (D) **
	R-96ST-A	: 550 mm (B) x 368 mm (H) x 535 mm (D) **
Afmetingen binnenkant		: 375 mm (B) x 272 mm (H) x 395 mm (D) ***
Oveninhoud		: 40 liter ***
Draaiplateau		: ø 362 mm, keeramisch
Gewicht		: 23 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

* Dit product voldoet aan de vereisten van de Europese norm EN55011.
In overeenstemming met deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur.
Groep 2 betekent dat het apparaat opzettelijk radiofrequentiegolven uitzendt in de vorm van elektromagnetische straling voor het verhitten van voedsel.
Klasse B apparatuur betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.

** De diepte omvat niet de hendel van de deur.

*** De inhoud wordt berekend door het meten van de maximumale breedte, hoogte en diepte van het apparaat. Het feitelijke inhoudsvermogen voor voedsel is minder.

WIJ BEHOUDEN HET RECHT VOOR HET ONTWERP EN DE SPECIFICATIES ZONDER VOORAFGAANDE KENNISGEVING TE WIJZIGEN MET HET OOG OP CONTINUE VERBETERINGEN.

• SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRIJK • • SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA • ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**



1. Garantie mit Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts-Mikrowellengeräte im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Sehr geehrter Sharp Kunde,

alle ein-/ untergebauten Haushalts-Mikrowellengeräte, die durch einen Fachbetrieb fachgerecht mit einem von SHARP genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/ bzw. untergebaut worden sind, werden im Quick 48 Vor-Ort-Service abgewickelt. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel") bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistungen: Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantieverpflichtungen für Mängel durch kostenlose Reparatur und einen **Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service.** Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich übernehmen wir.

Im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service werden alle Reklamationen, die montags bis freitags zwischen 8:00 und18:00 Uhr beim Quick 48 Deutschland, **Tel.: 0180 / 5 23 46 74** *(€0,14/Min) und in Österreich **Tel.: 0820 / 240 496** **(€0,145/Min) eingehen, ab dem darauffolgenden Werktag gerechnet, im Regelfall innerhalb 48 Stunden bei Ihnen im Vor-Ort-Service repariert.

Geltendmachung der Garantie: Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist unter Angabe des Kaufdatums, der Modellbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes unter den oben aufgeführten Telefonnummern geltend gemacht werden. Bei der Vor-Ort-Reparatur ist dann der Kaufbeleg, aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und die Seriennummer des Gerätes ergibt, vorzulegen.

Achtung:
Wird dieser Service für von Ihnen selbst ein-/untergebaute Geräte in Anspruch genommen, sind für Aus-/und Einbau, Fahrzeit und Km die entstehenden Kosten von Ihnen zu tragen!
Bitte erkundigen Sie sich vor Anforderung des Kundendienstes bei diesem über die anfallenden Kosten. Den für Sie nächstgelegenen Kundendienst nennt Ihnen gern unsere o.g. Hotline.

Als Nachweis für Sachmängel-/ Garantiearbeiten dient Ihr Kaufbeleg / Rechnung.

Selbstverständlich können Sie unseren QUICK 48 Vor-Ort-Service für Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstraße 3, 20097 Hamburg

www.sharp.de

• SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRIJK •
• SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA •
ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**

2. Garantie ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts - Mikrowellengeräte

Wichtiger Endkunden – Hinweis: Serviceabwicklung nur über den Verkäufer. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Sehr geehrter SHARP Kunde,

SHARP- Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten. Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät innerhalb der gesetzlichen oder mit Ihrem Verkäufer vereinbarten Verjährungsfristen für Sachmängel-/ Garantiefristen einen Mangel aufweisen und das Gerät wurde **nicht von Ihrem Handelspartner ein-/unter-gebaut,** so wenden Sie sich bitte an den Verkäufer, bei dem Sie das Gerät erworben haben und geben Sie das defekte Gerät dort ab, denn dieser ist Ihr Ansprechpartner für Sachmängel.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel“) bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistung:

Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantieverpflichtung für Mängel nach seiner Wahl durch kostenlose Reparatur oder durch Austausch des mangelhaften Gerätes gegen ein mangelfreies. Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich werden von uns übernommen.

Geltendmachung der Garantie:

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, benötigen Sie den Kaufbeleg (Rechnung, Quittung) aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und Seriennummer des Gerätes ergibt. Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist von Ihnen gegenüber einem Sharp Service-Partner oder einem autorisierten Händler von Sharp Electronics (Europe) GmbH geltend gemacht werden. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte von montags bis freitags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr an **unsere Service-Hotline 01805-29 95 29 *** (€0,14/Min)

Selbstverständlich können Sie unseren Kundendienst für Sharp-Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstraße 3, 20097 Hamburg
www.sharp.de

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

BELGIUM - http://www.sharp.be
En cas d´une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spècialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158
AVTC, Kleine Winkellaan 54,1853 Strombeek-Bever, 02/2674019 / **ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / **Nouvelle Central Radio (N.C.R)**, Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

NEDERLAND - http://www.sharp.nl
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV,- Helpdesk -,Postbus 900, 3990 DW Houten, 0900-7427723

FRANCE - http://www.sharp.fr
En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes:

A.A.V.I., 1 rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cedex, 03.20.62.18.98 / **A.A.V.I. (Point d'Accueil)**, 9-11 rue Léon Trulin, 59000 Lille, 03.20.14.96.20 / **A. P. F.** , 1 rue Gracchus Babeuf 93130 Noisy le Sec, 01.48.43.33.08 / **ATELIER ROUSSEL**, 12 Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient, 02.97.83.07.41 / **BASTIA TELE VIDEO**, Immeuble Le Béarn - Av. de la libération, 20600 Bastia, 04.95.30.81.29 / **C.M.T.S.**, 38 rue des Ormeaux, 75020 Paris, 01.43.70.20.00 / **ELECTRONIC SERVICE PLUS**, 5 bd LOUIS XI - ZI le Menneton, 37000 Tours, 02.47.77.90.90 / **ELECTRO SERVICE**, 21 rue de Mulhouse- B.P 122, 68313 Illzach, 03.89.62.50.00
ELECTRO TECH, 26 rue Cyrano 69003 Lyon, 0892.691.032 / **M.R.T.**, 74 Rue Albert Einstein - 72021 Le Mans Cedex, 02.43.28.52.20 /
SETELEC, 23 rue de la L'Argilière 76420 Bihorel 02.35.60.64.39 / **S.T.E.**, 3 chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville, 04.93.46.05.00 / **TECH SERVICE**, 15 rue du Château de Ribaute, ZA Ribaute 2, 31130 Quint Fonsegrives, 05.62.57.63.90

ITALIA - http://www.sharp.it
Nel caso si verificassero problemi alla vostra apparecchiatura potrete rivolgervi presso un nostro centro di assistenza autorizzato sharp

ABRUZZO: C.A.T. di BELLONE, VIA DELL AREOPORTO,76, TERAMO TE 0861-415745 0861-212117 / **CTR di de Berardinis Vincenzo**, Via G. Cacchi, 18 L'Aquila AQ, 0862-315407 0862-315407 / **CTR di De Berardinis Vincenzo Filiale Avezzano**, Via P. Gobetti, 10 Avezzano AQ, 0862-315407 0862-315407 / **ELETTROVIDEO SNC**, VIA TIBURTINA, 64 PESCARA PE, 085-52020 085-52020 / **MARINANGELI FABRIZIO**, VIA ROCCO CARABBA, 27 L'AQUILA AQ, 0862-310279 0862-322408 / **MARINANGELI FABRIZIO FILIALE DI AVEZZANO**, VIA F.LLI ROSSELLI, 4/A AVEZZANO AQ, 0863-25207 0863-25207

BASILICATA: LD SERVICE, via Viviani 2 Potenza PZ, 0971-472578 0971-472578 / **MATERA ELETTRONICA SNC DI BUONO E. & C.**, VIA E. MAIORANA, 86/88 MATERA MT, 0835-389310 0835-389310

CALABRIA: ATER SNC DI DOMENICO & AURELIO CATALANO, Via Naz. Pentimele 159/a-b Reggio Calabria RC, 0965-47051 0965-47855 / **AUDIOVIDEO SNC DI VARRESE & COSTANTINI**, VIA A. DE GASPERI, 44 VIBO VALENTIA VV, 0963- 45571 0963- 45572 / **BATTAGLIA SAVERIO**, VIA C. COLOMBO, 85 CATANZARO LIDO CZ, 0961-33824 0961-737337 / **CIANO GIUSEPPE**, VIA SECONDA TRAVERSA, 16 TAURIANOVA RC, 0966-643483 0966-614946 / **COZZUPOLI & CRUPI SNC**, VIA R. CAMPI PRIMO TRONCO, 103 REGGIO CALABRIA RC, 0965- 24022 0965-310778 / **EUROTRADING SAS DI AIELLO GAETANO**, VIA TORINO, 121/123 CROTONE KR, 0962- 20889 0962-24254 / **S.A.T.E di DODARO E GERVASI SNC**, VIA DEGLI STADI, 28/F COSENZA CS, 0984- 482337 0984- 482337 / **FAG SERVICE SRL**, VIA MAGENTA, 7 CARIATI MARINA CS, 0983-91843 0983-91943

CAMPANIA: CONGESTRI' IGNAZIO, Via G. Bruno, 8 Maddaloni CE, 0823-437704 0823-437704 / **DRF ELETTR. di RUBBO**, ZONA INDUSTRIALE PEZZAPIANABENEVENTO BN, 0824-21831 0824-21831 / **ELETTRONICA D`ARGENIO**, VIA NAZION. TORRETTE,195 MERCOGLIANO AV, 0825-681590 0825-681590 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI**, VIA FERRARECCE PAL. ETA 173/175 CASERTA CE, 0823-443099 0823-356006 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI FILIALE**, VIA CILEA, 52 AVERSA CE 081-8113163 / **ELETTRONICA SERVICE SNC**, VIALE EUROPA, 15 CASTELL. DI STABIA NA, 081-8728280 081-8728280 / **ERREDIESSE SERVICE SRL**, VIA P. MASCAGNI, 74/76 NAPOLI NA 081-5794825 081-5791899 / **M.C. ELETTRONICA SNC DI MILITO M.**, Via dei Mille, 138 Salerno SA 089-330591 06233244764 / **NETTI GIANFRANCO**, Via Magna Grecia, 137/139 Capaccio Scalo SA 0828-730071 0828-730071 / **S.A.RI.EL. SAS,** VIA DIOCLEZIANO, 177 NAPOLI NA 081-7628155 081-7628155 / **SE.RI.EL.CO**, V.DELLE MEDAGLIE D'ORO,163 COSENZA CS, 0984-33152 0984-33152

EMILIA ROMAGNA: AUDIO VIDEO CENTER SNC, VIA F. VANDELLI, 23/29 MODENA MO, 059-235219 059-210265 / **BARGELLINI ORAZIO**, VIA LOCCHI, 3/C FORLI' FO, 0543- 701446 0543- 701446 / **CASALIGGI F.LLI SNC**, VIA BOSELLI, 77 PIACENZA PC, 0523-615740 0523-602014 / **ELECTRON SERVICE SNC**, VIA F.LLI AVENTI, 59 FERRARA FE, 0532-903250 0532-903250 / **MA.PI. SNC DI MAURIZI E CAMPAGNOLI**, VIA T.AZZOLINI, 3 BOLOGNA BO, 051-6414115 051-406848 / **NOVATECNICA**, Via Giovenale, 78/A - Viserba di Rimini Rimini RN, 0541-736361 0541-1831497 / **NUOVA CRT DI AUGUSTO BOERI**, VIA MOLINARI, 40 PIACENZA PC, 0523-592345 0523-592345 / **NUOVA TECNOCOOP**, VIA ARMELLINI 28/30/32 BELLARIVA RIMINI RN, 0541-370812 0541-370812 / **PARMASERVICE SAS**, VIA BENEDETTA, 47/A PARMA PR, 0521-271666 0521-271666 / **RAVSERVICE DI RAVEZZI ANGELO**, VIA AVOGADRO, 6/10 BELLARIA RN, 0541-347714 0541-324413 / **RTE SNC DI I. CATELLANI & C. SNC**, Via Premuda, 38/V Reggio Emilia RE, 0522-381277 / **TERMOSERVICE SAS DI BARTOLETTI IMERIO**, VIA DISMANO, 114/N PONTE NUOVO RAVENNA RA, 0544-472001 0544-67837 / **VIDEO 2000 SRL**, VIA DELL-INDUSTRIA, 26 BOLOGNA BO, 051-531581 051-19931146 / **P. & L. DI LELLI MAURO E C. SNC**, VIA TOSCANA, 7 MONTALE RANGONE MO, 059-530300 059-530300 / **REM SNC**, VIA MANFREDI, 110/A PIACENZA PC, 0523 716361 0523 716361

FRIULI VENEZIA GIULIA: A.V.R. SERVICE DI FOCHESATO IVAN MOSE', VIA COLONNA, 20/8 PORDENONE PN, 0434-27669 0434-523661 / **ELECTRONIC SERVICENTER SAS**, VIA GATTERI, 12 TRIESTE TS, 040-3478423 040-3478423 / **STARACE ELIO TECNICASA DI BRANDOLIN DARIO**, Via Caprin, 4 Trieste TS, 040-773718 040-773718

LAZIO: A.P. RIP. ARDUINI PIERO, VIA LICINIO REFICE, 192 FROSINONE FR, 0775-291267 0775-291267 / **CENTRO E.L.VA. SNC**, VIA ATTILIO MORI, 19/21 ROMA RM, 06-2148641 06-2753048 / **CTS centro tecnico specializzato di Rita De Renzi**, Via Rialto, 38/42 Roma RM, 06-39729748 06-39733315 / **ELETTRONICA 81 SNC**, VIA EZIO, 56/58 LATINA LT, 0773-694608 0773 414612 / **ITALREG SRL**, SS FORMIA-CASSINO KM 30,200 LOC PENITRO FORMIA LT 0771-738011 0771-738061 / **PALMIERI F.**, VIA S.POLLEDRARA, 219 FROSINONE FR 0775-291485 0775-291485 / **PANASERVICE SRL**, VIA BARBANA, 35 ROMA RM 06-5403384 06-5401221 / **PANASERVICE SRL FILIALE**, VIA TARCENTO, 27/29 ROMA RM 06-25204806 / **VIDEO**

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

SERVICE SAS DI G. CALABRESE & C., Str. Teverina, Km. 2,400 Loc. Pantanese Viterbo VT, 0761-251557 0761-251558 / **VITECART 99 DI TRIPPINI PAOLO**, VIA DELLA PALAZZINA, 103/H VITERBO VT, 0761-220522 0761-220522

LIGURIA: C.R.E. DI ARATELE FABRIZIO, VIA CAMOZZINI, 189R GENOVA VOLTRI GE, 010-6121754 0106100154 / **ELETTROCLIMA DI REBUFFO MARCO**, REGIONE VALLUVAIA, 13 SAN BARTOLOMEO AL MARE IM, 0183-400102 / **MICHELIS SANDRO**, Via Giannetti, 8/10 Imperia IM, 0183-275891 0183-275891 / **RIEN SNC**, Via Valle, 17/19 La Spezia SP, 0187-21925 0187-21925 / **TELESERVICE DI SCALVO N. & C. snc**, VIA PONCHIELLI 27R SAVONA SV 019-810058 019-019-852596 / **TOGNETTI SERVICE DI TOGNETTI MASSIMILIANO**, VIA LUNIGIANA, 589 LA SPEZIA SP 0187-507656 0187-507656 / **VILL@ SNC DI R. VILLA E M.T. ADAMO**, VIA S. CHIARA, 6 R GENOVA GE 010-5740318 010-8630203

LOMBARDIA: 2M DIGITECH SRL, via Rossini 102 DESIO MI, 0362-306557 0362-306148 / **AE CLIMA SERVICE SRL**, VIA GUIDO DA VELATE, 3 MILANO MI, 02-6466930 02-6466930 / **BACCINELLI MARZIO E C. SNC**, VIA BRANZE, 22 BRESCIA BS, 030-2006411 030-2006411 / **CREL SNC**, VIA CARDUCCI SONDRIO SO, 0342-216538 0342-216538 / **EUROTECNICA di RONCHI**, VIA MILANO, 74/B BRESCIA BS, 030-317673 030-317673 / **F.G.R. ELECTRONIC SAS**, VIA R. PELLEGATTA, 34/A VIMERCATE MI, 039-6082592 039-6085034 / **GRANDINI E TORCHIO SNC**, VIA FASOLO, 4 PAVIA PV, 0382-471360 0382-471360 / **MARKET RICAMBI SERVICE SNC**, VIA SAVONA, 43 MILANO MI, 02-48952866 02-4239820 / **MORINI DANIELE**, VIA MAIOCCHI, 10 VOGHERA PV, 0383-368740 0383-368740 / **S.T.A.R.T. VIDEO HI-FI**, VIA ORTI ROMANI, 16/A CREMONA CR, 0372-38731 0372-38731 / **SA.MO di Sacchetto Teresio e c. snc**, Via Spalato, 4 Vigevano PV, 0381-42353 0381-42353 / **TECNOVIDEO SNC**, P.ZZA DE GASPERI, 28 MANTOVA MN, 0376-321554 0376-321554 / **TELETECNICA 2000**, VIA TORINO, 21 GALLARATE VA, 0331-775519 0331-775519 / **TELETECNICA 2000 FIL. VARESE**, VIALE VALGANNA, 178 VARESE VA, 0332-499365 0332-499365 / **VIDEO SERVICES SNC DI VALENTI F. E C.**, Via Locatelli, 2 Seriate BG, 035-296883 035-300076 / **Z BIT SRL**, VIA CHIOGGIA 3 MILANO MI 02-26822804 02-26110301 / **PAGANINI GRAZIANO**, VIA TOLMEZZO, 6 BUSTO GAROLFO MI 0331-566379 0331-566603

MARCHE: CAT DI SCHIARATURA E MORBIDELLI SNC, VIA A. CECCHI, 25 PESARO PS, 0721-25608 0721-25608 / **CENTER SERVICE DI TESTAFERRI**, VIA MATTEO RICCI, 8 ANCONA AN, 071-889660 071-2181171 / **MARCONI LANFRANCO**, VIA M.BIANCO,10 S.BENEDETTO DEL TRONTO AP, 0735-659230 0375-751155 / **S.A.T. RADIO TV**, VIA D. ROSSI, 32-34 MACERATA MC, 0733-231304 0733-230492 / **SAT RADIO TV FIL. ASCOLI**, VIA TEBALDINI, 2 SAN BENEDETTO AP, 0733-231304 0733-230492

MOLISE: TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G., VIA V. EMANUELE, 67/69 RICCIA CB 0874-716783 0874-716783 / **TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G. FILIALE**, VIA XXIV MAGGIO, 73 CAMPOBASSO CB 0874-484440 0874-484440

PIEMONTE: ALPILAB DI GIORDANO, CORSO GIOVANNI XXIII, 11 CUNEO CN, 0171-690384 0171-648063 / **ARTE E TECNICA SNC**, VIA FALLETTI, 22 BIELLA BI, 015-8496250 015-8496250 / **ELEKTRO di FIORE F.**, C.SO XXVI APRILE, 26 VERCELLI VC, 0161-250071 0161-255843 / **ELTE SNC DI CONTESTABILE NICOLA**, Via Ugo Foscolo, 26 Torino TO, 011-6503786 011-6503786 / **GUIDA di GUIDA ALESSIO**, VIA ROGGIOLO, 5 TRECATE NO 0321-71608 0321-777003 / **MORINI D. SUCCURSALE - A.R. ELETTRONICA SAS**, PIAZZA TORIANI, 12 ALESSANDRIA AL 0131-226212 0131-226212 / **REAT DI FRISINA RITA**, C.SO UNIONE SOVIETICA, 584 TORINO TO, 011-3979817 011-3979817 / **SIRAGUSA E ROAGNA SNC**, C.SO MATTEOTTI,41 ASTI AT 0141-531131 0141-531131 / **VIDEOTEXT DI OBERTO STEFANO**, P.ZZA TRENTO E TRIESTE, 51 CANALE CN, 0173-95878 0173-979638

PUGLIA: ARNESANO FAUSTINO, VIA M.MOSCARDINO, 10 LECCE LE, 0832-318277 0832-318277 / **ASTROTEC P.S.C.A.R.L.**, VIA DEL FEUDO D'ASCOLI, 37 FOGGIA FG, 0881-720921 0881-567123 / **DBF ELETTRONICA DI DI BIASE FARINA EUTERIO**, VIALE OFANTO, 209/D FOGGIA FG, 0881-331126 0881-331126 / **Lamorgese Paolo**, Via Sabotino, 89/91 Bari BA, 080-5421281 080-5428359 / **MICROKEY SRL**, Via Giammatteo, 22 Lecce LE, 0832-399398 0832-399600 / **MICROKEY SRL SUCCURSALE**, Via de giuseppe, 73 Maglie LE, 0836-424813 / **SANTORO ATTILIO**, VIA MARCHE 24 TARANTO TA, 099-335884 099-335884 / **SAT DI PARTIPILO**, VIA BORSELLINO E FALCONE, 17 BIS BARI BA, 080-5022999 080-5022992 / **STEAR DI PICI VINCENZO**, VIA NANNARONE, 2/A FOGGIA FG, 0881-778483 0881-778483 / **TAURISANO SERVICE SRL**, VIA NUMA POMPILIO, 49/55 BRINDISI BR, 0831-564069 0831-522021

SARDEGNA: AS.TEC ELETTRONICA SNC, VIA RIVA VILLASANTA, 227 CAGLIARI CA, 070-524153 070-504109 / **CO.RI.FR.EL. SNC DI AMICO A. & C.**, VIA MONASTIR, 112 CAGLIARI CA, 070-282354 070-272727 / **FLORIS SERGIO**, VIA MAZZINI, 56 GONNESA CA, 0781-45436 0781-469198 / **G.S. ELETTRONICA DI PORCU**, VIA DELLA RESISTENZA, S.N. NUORO NU, 0784-203084 0784-203084 / **LA VIDEO ELETTRONICA SNC DI FAEDDA**, VIA SARDEGNA, 91 ORISTANO OR, 0783-300026 0783-777599 / **VIDEOELETTRONICA SNC DI PEDOL E SABA**, VIA TORINO, 18 SASSARI SS 079- 276616 079-273239 / **BRACCU GAVINO**, VIA DE SIMONE, 9 OLBIA SS, 0789-50114 0789-50114

SICILIA: A.V.S. Elettronica snc, VIA SASSARI, 2/C CATANIA CT, 095- 446696 095-434337 / **ADAMO & C. SNC**, VIA G. FERRARIS, 20 RAGUSA RG, 0932-624553 0932-627191 / **ALAMIA SERVICE PICCOLA COOPERATIVA**, C.SO PISANI, 310/312 PALERMO PA, 091- 6570502 091-6575761 / **ARTE TV sas**, VIA G.CENTORBI, 17 MAZARA DEL VALLO TP, 0923-908160 0923-670035 / **AUDIO VIDEO SRL**, VIA DON MINZONI, 52/54 CALTANISSETTA CL, 0934-552111 0934-552111 / **C.T.A. SERVICE PALERMO**, VIA RAPISARDI, 44 PALERMO PA, 091-343431 091-346488 / **CUPPARI ELECTRONICS**, VIA S.AGOSTINO IS, 265 MESSINA ME, 090- 672064 672065 090-672065 / **CUPPARI ELECTRONICS SUCCURSALE**, VIA LIBERTA', 95 Capo D'Orlando ME 0941-911785 0941-912552 / **ELETTRONICA DI TULLIO MARIA**, VIA CARLENTINI, 40/A SIRACUSA SR, 0931-758602 0931-758602 / **ELETTROSERVICE DI COLOMBO PIERO & C. SNC**, VIA VARIANTE SS 115 KM 338,400 N. 28 MODICA RG, 0932-46169 0932-456169 / **EUROSERVICE 2000**, VIA DEGLI ATLETI 61/C MARSALA TP, 0923-956475 0923-956475 / **G & B CAT DI GABRIELE BARRACO SNC**, VIA COSENZA, 141/151 ERICE TP, 0923-568611 0923-568642 / **GUASTELLA GIUSEPPE**, VIA OLANDA, 11 GELA CL 0933-933976 0933-933976 / **S.A.T.E.L. SERVICE SNC**, CORSO SICILIA, 55 A-C CATENANUOVA EN, 0935-75085 0975-75085 / **SILVESTRO MATTEO DI SILVESTRO ROBERTO E C. SAS**, VIA C. BATTISTI IS 74 MESSINA ME, 090-2932105 090-2932105 / **TRISCARI BARBERI GIUSEPPE**, Via Pindemonte, 97 PRIORO GARGALLO SR, 333 5848485 1782276341 / **VIDEO SERVICE SNC DI DE FRANCISCI E NOLENTINI**, Via P. Nenni, 1 Agrigento AG, 0922-595881 0922-595881

TOSCANA: A.T.E.S. di ZAPPIA L., VIA TORINO, 3/A LIVORNO LI, 0586-859566 0586-859566 / **ARRIGHI RIPARAZIONI DI ARRIGHI SERENA**, VIA F.LLI CERVI, 26/28 P.A ELSA EMPOLI FI 0571-931327 0571-931327 / **ATER DI MUSTACCHIA ANGELO E C. SAS**, VIA AURELIA, 288 ROSIGNANO SOLVAY LI, 0586-762102 0586-768056 / **BARDAZZI PAOLO**, via E. Forlanini 8DR Firenze FI, 055-4376776 055-431956 / **BELCARI ENRICO**, VIA J. GAGARIN, 70 - FORNACETTE PISA PI, 0587-420273 0587420911 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. CECINA**, C.so Matteotti, 320/a-b Cecina LI, 0586-635071 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. PRATO**, Via Fiorentina, 76/a-b Prato PO, 0574-632652 0574-4632690 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. SEDE**, Via Segantini, 2 Empoli FI, 0571-80652 0571-944115 / **DBS Elettronica snc di Aldovardi S. & c.**, Via Simon Musico, 2/c Massa MS, 0585-489893 0585-886122 / **ELETTRONICA RNP DI PUCCETTI PAOLO**, VIA ROMANA, 731 LUCCA LU, 0583-956225 0583-956225 / **ERRE TV SERVICE SNC**, VIA GUIDO TARLATI, 11/13 AREZZO AR, 0575-300986 0575-259434 / **LAB.RIPARAZ. FALCHI M.**, VIA A. GARIBALDI, 35/37 PIOMBINO LI, 0565-49400 0565-227161 / **M2 ELETTRONICA DI MORELLI MASSIMO**, VIA DANIMARCA, 3 GROSSETO GR, 0564-454571 0564-454571 / **MGM SERVICE SNC DI MARTINELLI**, Via Paolinelli, 26 - Marlia Capannori LU, 0583-30382 0583-30382 /

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

PARIELS SRL, Via B. Tolomei, 8 Siena SI, 0577-51159 0577-589454 / **TELESERVICE DI BENVENUTI STEFANO**, Via E.Fermi 9/13 Prato PO, 0574-580840 / **TELESERVICE DI D'AMICIS E. & V. SNC**, VIA P. PISANA, 71 LIVORNO LI, 0586-400564 0586-409724 / **VIDEO SERVICE DI GENUARDI**, VIA BORGACCIO, 72 POGGIBONSI SI, 0577-983181 0577-996382

TRENTINO ALTO ADIGE: MELONE MICHELE, VIA ZARA, 44 TRENTO TN, 0461-235166 0461-267210 / **SIGHEL MAURO**, VIA A. VOLTA, 92 TRENTO TN, 0461-935919 0461-935919 / **TECNOSERVICE SNC**, VIA SAN VIGILIO, 64/b-c-d BOLZANO BZ, 0471-289062 0471-261559

UMBRIA: QUONDAM C. STEFANO, VIA DEL RIVO, 33 TERNI TR 0744-301512 0744-301512 / **SAT 2000 SNC DI SPARAMONTI PIERO E C.**, Via di Vittorio, 81 Terni TR 0744-279090 0744-279090 / **TECNOCONSULT ELETTRONICA SNC**, VIA MAD.ALTA, 185 PERUGIA PG 075-5003089 075-5003089

VALLE D'AOSTA: CAT DI D'ISANTO, C.SO IVREA, 82/A AOSTA AO, 0165-364056

VENETO: ANDRIOLO SAS DI ANDRIOLO MONICA E NICOLA, VIA VOLONTARI DELLA LIBERTA', 39/A GAMBARARE FR. PIAZZA VECCHIA VE, 041-5675614 041-5675190 / **ASS.ELETTR.CAMPI SNC**, VIA E.REGINATO, 7 TREVISO TV, 0422-436245 0422-435996 / **ASSISTENZA ELETTRON. CAMPI FILIALE MESTRE**, VIA GIUSTIZIA, 32 MESTRE VE, 041-914832 / **ASSISTENZA TECNICA DI MIRCO DE BONA**, VIA MONDINI, 11 BELLUNO BL, 0437-30240 0437-939916 / **DL SERVICE DI DAL LAGO LORENZO**, Via Giaretta, 33 Vicenza VI, 0444 / 966239 0444 / 966239 / **EPS SNC DI TREVISAN E C.**, V.LE GRAMSCI, 134 ROVIGO RO, 0425-33221 0425-30217 / **FRANCHINO GIANFRANCO**, VIA ZERMANESE 6B TREVISO TV, 0422-321054 0422-321054 / **GLOBAL SERVICE IMPIANTI di Cerpelloni & c. snc**, Piazza Plebiscito, 9/A AVESA VR, 045-8342935 045-8342935 / **PIEREZZA CARLO**, VIA BARROCCIO DAL BORGO, 4 PADOVA PD, 049-681592 049-8829059 / **SPEEDY SERVICE DI CORRA' & GIARETTA**, V.le Europa, 42/b Thiene VI, 0445-3`68235 0445-379028 / **VIDEO TV1732**, Via San Marco, 1818 Sottomarina VE, 041-5541675 041-5541675 / **VIDEOSERVICE SNC DI SALVATORI & C.**, VIA VITRUVIO,11 VERONA VR, 045-566299 045-573865 / **ZAFFALON URBANO**, Via Santa Croce, 2040 VENEZIA VE, 041-2750670 041-2757273

ESPANA - http://www.sharp.es
En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmanse en una de las SHARP Service casas siguientes.

ALAVA: MERINO NICOLAS JOSE A., AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ , 945/ 25.18.92

ALBACETE: JUMAN, CL IGNACIO MONTURIOL 8, 02005 ALBACETE, 967/ 22.40.78 / **JOSE ANT. PARREÑO**, CL FRANCISCANOS 40 , 02003 ALBACETE, 967/ 22.62.49

ALICANTE: ELECTRONICA GOMEZ, CL CAPITAN GASPAR ORTIZ 116 (B), 03204 ELCHE, 96/ 663.42.70 / **TELE-COLOR**, CL DEL VENT 9, 03500 BENIDORM, 96/ 585.24.60 / **ANGEL AVELLAN PUIG**, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, 965/ 21.32.55 / **UNISAT**, CL DUQUE DE TAMAMES 9, 03300 ORIHUELA, 96/ 674.11.94 / **TRINITARIO GEA**, CL JAIME POMARES JAVALOYES 47, 03202 ELCHE , 96/ 545.56.25 / **ELECTROSERVICIOS PLAZA**, PZ SANTIAGO 5 , 03300 ORIHUELA , 96/ 828.45.67 / **E.ELECTROSAX**, CL RIO TURIA 1, 03630 SAX , 96/ 547.42.32 / **ASISTEL**, AV DE LA CONSTITUCION 185 D, 03400 VILLENA , 965/ 80.02.31 / **VIDEO ELECTRONICA NOGUERA**, CL CASTELLON 17 , 03590 ALTEA , 965/ 84.41.58 / **JOAQUIN SAEZ SERVICIOS**, CL ESCORPION 6-8 , 03006 ALICANTE , 96/ 528.73.33 / **MATEO BELDA S.L.**, CL CONCORDIA 120, 03180 TORREVIEJA , 966/ 70.49.78 / **EUROSAT SUR**, CL MONTERO RIOS 33 , 03012 ALICANTE , 96/ 525.80.40 / **SERVIELECTRO BENIDORM**, CL MARQUES DE COMILLAS 12 , 03501 BENIDORM / **IMECLIMA**, CL CAVALLER MERITA 21 , 03801 ALCOI

ALMERIA: TELEVIDEO, CL VELAZQUEZ 7 LOCAL-A, 04770 ADRA , 950/ 40.18.63 / **SERVIRAP**, CL ANGEL OCHOTONERA 11, 04005 ALMERIA , 950/ 27.40.67 / **SERVICIO TECNICO PONCE**, PLG PS MARITIMO E- EUROPA 1, 04630 GARRUCHA, 950/ 13.28.37 / **SONIVITEL S.L.**, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA , 950/ 22.97.55

ASTURIAS: ELECTRONICA EDIMAR, S.A, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, 98/ 535.34.51 / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, 98/ 522.37.39 / **SANTIAGO VALDERREY**, AV DE LOS EMIGRANTES 34, 37310 NAVIA, 98/ 563.18.61 / **G.A.M.I.F.E.L**, CL RICARDO MONTES 6, 33012 OVIEDO, 98/ 528.43.60 / **ASTUSETEL S.L.**, CL CEA BERMUDEZ 9 , 33208 GIJON , 98/ 539.10.11 / **ASTURSERVICE**, CL SANCHEZ CALVO 6 BJOS., 33401 AVILES, 98/ 556.83.87 / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, CL NORTE EDIF. SETSA 5, 33930 LA FELGUERA, 98/ 567.40.24 / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, 98/ 581.22.48 / **MANUEL ALEA VILLA**, CL LLANO MORGOLLES S/N, 33550 CANGAS DE ONIS, 98/ 592.26.40

AVILA: DANIEL SERRANO LABRADO, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, 920/ 37.15.16 / **ELECTRONICA GREDOS**, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, 920/ 22.48.39 / **REPARACIONES SAN SEGUNDO**, CL SORIA 6, 05003 AVILA , 920/ 22.33.21

BADAJOZ: ELECTRONICA BOTE, PZ PORTUGAL 2 , 06001 BADAJOZ, 924/ 22.17.40 / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA , 924/ 84.59.92 / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, 924/ 57.53.08 / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, 924/ 66.47.01 / **PATRICIO ELECTRONICA**, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, 924/ 33.04.13

BALEARES (MENORCA): INSAT, CB, CL PINTOR CALBO 30 , 07703 MAHON , 971/ 36.53.18

BALEARES (IBIZA): REPARACIONES ORTEGA, CL VIA ROMANA 17, 07800 IBIZA, 971/ 39.01.55

BALEARES (FORMENTERA) : ELECTRO-SAT, CL EIVISSA 12-16 , 07860 S. FCESC. DE FORMENTERA , 971/ 32.27.62

BALEARES (MALLORCA): INSTALACIONES MAES, S.L., CL SON NADAL 63 , 07008 PALMA DE MALLORCA , 971/ 27.49.47

BARCELONA: VIDEOCOLOR, CL VILLARROEL 44 , 08011 BARCELONA , 93/ 454.99.08 / **ESTARLICH**, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, 93/ 766.22.33 / **CE.VA.SAT**, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL , 93/ 710.76.13 / **LAUREA S.A.T**, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, 93/ 889.02.48 / **CE. VA. SAT, S.C.**, CR MATADEPERA 87 , 08225 TERRASSA , 93/ 785.51.11 / **ELDE**, CL BRUCH 55 , 08240 MANRESA , 93/ 872.85.42 / **SERVINTERS, S.C.C.L.**, PZ CASAGEMES 20 , 08911 BADALONA , 93/ 389.44.60 / **4 EN 1 REPARACIONES**, CL TAQUIGRAFO MARTI 19 , 08028 BARCELONA , 93/ 430.97.26 / **FERMO**, AV MORERA 5 , 08915 BADALONA , 93/ 465.22.00 / **TEELCO**, AV BALMES 90 , 08700 IGUALADA , 93/ 805.11.90 / **ELECTRONICA MATEOS**, CR DE CALDAS (BAJOS) 76 , 08400 GRANOLLERS , 93/ 849.28.77 / **TOP ELECTRONICA**, CL MISSER RUFET 4 bjos , 08720 VILAFRANCA PENEDES , 93/ 890.35.91 / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, PJ FERRER 14 , 08240 MANRESA , 93/ 873.88.81 / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, CL BALMES 160 , 08008 BARCELONA , 93/ 236.44.11 / **PULGAR I EDO S.L.**, CL CASANOVA 46 , 08011 BARCELONA , 93/ 436.44.11 / **SERVEI TECNIC FERRER**, CL SARDA 37 , 08203 SABADELL , 93/ 710.51.38 / **FRED VILAFRANCA**, CL PROGRES 42 , 08720 VILAFRANCA DEL PENEDES , 93/ 890.48.52 / **DOMOTICA**, AV DIAGONAL 296 , 08013 BARCELONA , 93/ 408.66.22 / **SALJA & MAT**, CL LA RASETA 15 L-3 , 08750 MOLINS DE REY, 93/ 668.13.61 / **JOAQUIN CASAJOANA PAGES**, CL MAJOR 19 (TIENDA) , 08860 CASTELLDEFELS , 93/

664.43.60 / **ESTARLICH**, CL AUQUEBISBE CREUS 12, 08301 MATARO , 93/ 790.22.89 / **TECNOSPLIT S.L.**, CL SANT FRANCESC XAVIER 40 , 08950 ESPLUGUES DE LL. , 93/ 473.57.41 / **SERVITEC**, AV PIUS XII 24, 08500 VIC, 93/ 883.25.11 / **MOVILFRIT**, CL OSCA 11 POL. SALINAS , 08830 SANT BOI DE LL., 96/ 630.14.53

BURGOS: SERVITEC BURGOS S.L., CL VICENTE ALEIXANDRE 23-25, 09007 BURGOS, 947/ 22.41.68

CACERES: RUIZ GARCIA JOSE, CL ECUADOR 5-B , 10005 CACERES , 927/ 22.48.86 / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, CL TORNAVACAS 9, 10600 PLASENCIA, 927/ 41.11.21 / **RADIO SANCHEZ C.B.**, AV DE MIAJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, 927/ 32.06.88

CADIZ: ELECTRONICA Y CLIMATIZACION JEDA, CL DIVINA PASTORA E-1 L-4,5,6, 11402 JEREZ LA FRONTERA, 956/ 33.64.99 / **JOSE M. BORJA PRADOS**, PS VICTORIA EUGENIA 17 Local-1, 11207 ALGECIRAS, 956/ 66.60.53 / **NOVOMAM-SAT**, POL. URBISUR, JORGE JUAN 4, 11130 CHICLANA DE LA FRONTERA , 956/ 40.12.09 / **GALAN SAT S.L.**, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ , 956/ 20.14.17 / **GALAN SAT S.L.**, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, 956/ 83.35.35 / **ELECTROGAN**, CL DURANGO 54 , 11500 PTO. STA. MARIA, 956/ 87.07.05 / **SERVITEL**, CL PORVENIR 11 LOCAL , 11401 JEREZ LA FRONTERA , 956/ 33.76.55 / **ROTA ELECTROSUR**, CL MALAGA 11, 11520 ROTA, 956/ 81.59.60 / **J. J. COLLADO NORIEGA**, CL ALMIRANTE M. VIERNA, 11009 CADIZ

CANTABRIA: ELECTRONICA SEYMA, CL CAMILO ALONSO VEGA 48, 39006 SANTANDER, 942/ 32.50.60

CASTELLON: ASISTE, S.L., AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, 964/ 21.57.69 / **ELECTRONICA MAESTRAT**, PS FEBRER SORIANO 65 , 12580 BENICARLO, 964/ 46.03.08

CEUTA: PEDRO A. CARCAÑO LOPEZ, CL URANO (LOCAL 7) , 51002 CEUTA, 956/ 50.43.99

CIUDAD REAL: ELECTRONICA ARELLANO, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN , 926/ 54.78.95 / **ELECTRODIAZ S.L.**, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPEÑAS , 926/ 32.23.24 / **TELE-NUEVA**, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO , 926/ 50.59.96 / **CLIMATEC**, CL POZO 3 4º A , 13500 PUERTOLLANO , 652/ 79.03.60 / **SANTIAGO GARRIDO CHAMORRO**, CL LIRIO 41 LOCAL 3, 13004 CIUDAD REAL , 926/ 25.16.05 / **ANJAMA**, AV REY SANTO 28, 13001 CIUDAD REAL , 926/ 92.01.91

CORDOBA: TEODORO DUEÑAS CAÑAS, CL HERMANO JUAN FDEZ 15 , 14014 CORDOBA , 957/ 26.35.06 / **SERPRIEGO S.L.**, CL SAN LUIS 4 BJO. IZDA. , 14800 PRIEGO DE CORDOBA , 957/ 54.15.11 / **CAYRO**, CL HERMANO JUAN FDEZ. 15 , 14014 CORDOBA , 957/ 26.35.06 / **ELECTRONICA SALES**, CL ANDALUCIA 37 , 14920 AGUILAR FRONTERA , 957/ 66.09.04 / **ANTONIO GONZALEZ ESQUINAS**, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA , 957/ 57.10.50 / **SONICOR ELECTRONICA** , AV OLLERIAS 43, 14001 CORDOBA

CUENCA : SERVI-TRASGU, CL ALFARERIA 12, 16630 MOTA DEL CUERVO, 967/ 18.10.50 / **INTELCO S.L.**, CL RAMON Y CAJAL 17 , 16004 CUENCA, 969/ 23.39.87

GIRONA: RIERA DAVIU, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, 972/ 50.32.64 / **NEW MERESA**, CL SURERA BERTRAN 23 , 17200 PALAFRUGELL , 972/ 30.44.54 / **FISATEC**, CL SANT ANTONI 126, 17600 FIGUERES, 972/ 50.09.84

GRANADA: ELECTRONICA WENCESLAO, CL FONTIVEROS 42 , 18008 GRANADA , 958/ 81.16.16 / **DIGIMAT ELECTRONICA**, AV JOSE DE MORA 16 , 18800 BAZA, 958/ 70-04-52 / **FERMASA**, CL AZORIN 7, 18004 GRANADA , 958/ 25.64.77 / **SERVIGON**, CL HOSPITAL DE LA VIRGEN 22, 18015 GRANADA, 958/ 20.52.81 / **SERVICOSTA**, PZ DR. ALVAREZ RIOSOL 1, 18690 ALMUÑECAR, 958/ 63.11.43

GUADALAJARA: TELE-VIDEO MARVI, AV EJERCITO 23, 19004 GUADALAJARA, 949/ 24.86.96

GUIPUZCOA: TEKNIBAT ELECTRONICA, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR , 943/ 70.24.37 / **ELECTRONICA GUIPUZCOANA** , CL BALLENEROS 2 BJOS. , 20011 SAN SEBASTIAN

HUELVA: TELEJARA, POL. POLIRROSA CL-A NAVE-27, 21007 HUELVA , 959/ 22.60.74 / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4 , 21002 HUELVA , 959/ 24.38.60 / **AIRSEXT HUELVA**, PS DE LA GLORIETA 6 , 21002 HUELVA , 959/ 22.88.13

JAEN: ELECTRONICA GONZALEZ, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR , 953/ 50.33.82 / **MANUEL TRILLO**, CL GOYA 1 , 23400 UBEDA , 953/ 75.14.19 / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, CL ADARVES BAJOS 4-C , 23001 JAEN , 953/ 24.22.56 / **ELECTR. MARTINEZ PADILLA**, CL DON LUIS 10 , 23700 LINARES , 953/ 69.52.03

LA CORUÑA: ZENER ELECTRONICA, CL RONDA DE MONTE ALTO 15 , 15002 LA CORUÑA , 981/ 22.07.00 / **S.T. MENDEZ**, CL GIL VICENTE 13 , 15011 LA CORUÑA , 981/ 27.52.52 / **BANDIN AUDIO** , CL URB. A MARTELA 16 , 15920 RIANXO , 981/ 86.60.23 / **RAMSAT** , AV FINISTERRE 117-B , 15270 CEE , 981/ 74.74.61 / **VICTOR PEREZ QUINTELA** , CL ENTRERIOS 35 , 15705 SANTIAGO DE COMPOSTELA , 981/ 58.43.92

LA RIOJA: ELECTRONICA MUSAND, CL REY PASTOR 60-62, 26005 LOGROÑO, 941/ 22.84.52 / **TOP SERVICE**, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, 941/ 13.50.35 / **AGUADO SAT**, CL VELEZ DE GUEVARA 26 BAJO, 26005 LOGROÑO , 941/ 25.25.53

LEON: TECNYSER ELECTRO, CL RELOJERO LOSADA 25 , 24009 LEON , 987/ 22.77.87 / **ASIST. TECNICA MARCOS**, CL CONDE DE TORENO 5, 24006 LEON, 987/ 20.01.01 / **PROSAT (ELECTROBAZAR)**, CL JAIME BALMES 8 , 24007 LEON , 987/ 22.37.30

LLEIDA: JORDI DURO FORT, CL INDUSTRIA 6 3º 3º , 25620 TREMP, 973/ 65.25.15 / **IELSA ELECTRONICA**, CL TARRAGONA 15, 25005 LLEIDA, 973/ 24.71.27 / **CRISTEL**, CL VALLCALENT 32 , 25006 LLEIDA , 973/ 27.08.26 / **SATEF**, CL SANT PELEGRI 54 , 25300 TARREGA , 973/ 50.08.48 / **ELECTRONICA GUIRAO**, CL SANT PERE CLAVER 16 B-2 , 25300 TARREGA , 973/ 50.02.34 / **ELECTRO FRED PALLARS**, AV ESTACIO 12 , 25500 POBLA DE SEGUR , 973/ 68.04.77

LUGO: ELECTRONICA FOUCES, CL BENITO VICETTO 34 , 27400 MONFORTE DE LEMOS , 982/ 40.24.38 / **TELEVEXO S.L.**, CL NOSA SRA. DO CARMEN 70 , 27880 BURELA, 982/58.18.57 / **ELECTRONICA PENELO**, CL SERRA GANIDOIRA 63 , 27004 LUGO , 982/ 21.47.43 / **SERVICIO TECNICO PASFER**, AV ARCADIO PARDIÑAS 77, 27880 BURELA , 696/17.86.458

MADRID: CROMADELTA, CL ALFONSO XII 31, 28934 MOSTOLES , 91/ 664.16.41 / **GARMAN C.B.**, CL CARLOS SOLE 38 LOCAL , 28038 MADRID , 91/380.33.49 / **ELECTRONICA BARAJAS** , PZ DEL JUBILADO 8 , 28042 BARAJAS , 91/ 305.48.90 / **ELECTRONICA GARMAN, C.B.**, CL MANDARINA 15 , 28027 MADRID , 91/ 368.01.79 / **ELECTRONICA ANSAR**, CL TOMASA RUIZ 4 , 28019 MADRID , 91/ 460.47.45 / **TEC-NORTE**, CL SANTIAGO APOSTOL 5 , 28400 COLLADO VILLALBA , 91/851.63.47 / **VARIOSAT, S.L.**, CL ISLA DE CORCEGA 24 , 28100 ALCOBENDAS , 91/ 662.04.68 / **VIDEO SERVICE ELECTRONIC**, CL ERA HONDA 9, 28803 ALCALA DE HENARES , 91/ 880.27.87 / **UGENASA**, CL LA CANALEJA 4 , 28921 ALCORCON , 91/ 611.52.51 / **ELBESERVI, S.A.**, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, 91/ 386.27.11 / **GARMAN C.B.**, CL MANDARINA 15 , 28027 MADRID , 91/ 368.01.79 / **ELBESERVI**, CL DR. R. CASTROVIEJO 19 , 28029 MADRID ,

MALAGA: ELECTRONICA GARCIA CAMPOY, AV VELAZQUEZ 1, 29003 MALAGA , 952/ 32.00.77 / **ELECTRONICA BG**, CL ANDALUCIA 2 , 29670 SAN PEDRO ALCANTARA , 952/ 78.50.09 / **ELECTRONICA RAMA**, PZ DE LAS DESCLZAS 1 , 29200 ANTEQUERA , 952/ 84.42.40 / **REMEDIOS CAMARGO**, CL JUNCO 5 , 29130 ALHAURIN DE LA TORRE

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

MELILLA: SONITEV, CL EJERCITO ESPAÑOL 3 , 52001 MELILLA , 952/ 68.30.80

MURCIA: CARO PORLAN RAIMUNDO, CL JOSE MOULIAA 45 , 30800 LORCA , 968/ 46.18.11 / **REG., C.B.**, CL RAMON Y CAJAL 27 , 30205 CARTAGENA , 968/ 51.00.06 / **ELECTROSERVICIOS SEBA,C.B**, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS , 30009 MURCIA , 968/ 29.85.93 / **VISATEL**, CL TORRE ALVAREZ S/N , 30007 MURCIA , 968/24.16.47 / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, CL SIERRA DE PEÑARRUBIA 7 , 30009 MURCIA , 968/ 29.25.23 / **ANGEL LOPEZ ALCARAZ**, CL SIERRA DEL ESPARTAL 6 (EDIF. ANA) , 30009 MURCIA , 968/ 29.39.10 / **RAFAEL GOMEZ YELO**, PS CORBERA 17 , 30002 MURCIA , 968/ 26.14.67 / **LA SEDA REPARACIONES**, CL LA SEDA EDIF. LAS TERRAZAS ESC. 3 , 30800 LORCA , 968/ 47.18.79 / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, CL MONSEÑOR ESPINOSA 3, 03300 ORIHUELA, 96/ 674.18.67

NAVARRA: UNITEC, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31005 TUDELA, 948/ 82.74.34 / **ELECTRO REPARACIONES 2000**, CL MONASTERIO FITERO 26, 31011 PAMPLONA, 948/ 26.79.12

ORENSE: FERNANDEZ GONZALEZ JOSE, AV BUENOS AIRES 75 BJOS , 32004 ORENSE, 988/ 23.48.53 / **ANTONIO RODRIGUEZ ALVAREZ**, CL CABEZA DE MANZANEDA 7, 32005 ORENSE, 988/ 22.40.98

PALENCIA: ELECTRONICA JAVIER, AV CASTILLA 77 , 34005 PALENCIA , 979/ 75.03.74

PONTEVEDRA: CENTRAL DE SERVICIOS, CL ASTURIAS 10 BJOS. , 36206 VIGO , 986/ 37.47.45 / **IMASON**, CL LOUREIRO CRESPO 43 , 36004 PONTEVEDRA , 986/ 84.16.36 / **SIAL-ALVIMO S.L.**, C/ C.TORRECEDEIRA 92 BJOS. , 36202 VIGO , 986/ 29.93.01 / **ELECTRONICA CAMBADOS**, CL CAMILO JOSE CELA 13 , 36600 VILAGARCIA AROUSA , 986/ 50.83.27

SALAMANCA: J. DANIEL MARTINEZ, CL ABRAHAM LACUT 11-15 , 37003 SALAMANCA , 923/ 19.16.10

SEGOVIA: GUIJO S.T., CL TEOFILO AYUSO 2 LOCAL, 40002 SEGOVIA, 921/ 42.94.18

SEVILLA: ELECTRONICA TRIANA, CL EVANGELISTA 69-71 L-25 , 41010 SEVILLA , 95/ 433.83.03 / **LUIS RIVAS CALDAS**, CL FEBO 16 , 41010 SEVILLA , 95/ 451.73.55 / **INTERSAT SEVILLA**, CL BEETHOVEN 5 , 41008 SEVILLA , 95/ 443.02.26 / **ELECTRONICA BERSABE**, PASAJE MERINOS 62 A , 41400 ECIJA , 95/ 483.33.93 / **ELECTRO 93 S.L.**, CL MELLIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, 95/ 472.37.16 / **ELECTRONICA GUILLEN**, CL LA CILLA 70, 41640 OSUNA , 954/ 81.12.96 / **JOAQUIN VILLASANTE GARCIA**, CL PABLO NERUDA 5, 41927 MAIRENA DEL ALJARAFE, 95/ 417.06.24 / **SERYVEN CANTILLANA**, CL JUAN XXIII 60, 41320 CANTILLANA , 95/ 573.11.69 / **ELECTRO 93**, CL P. IGLESIAS B-4, CONJ. 1, L-7, 41008 SEVILLA, 954/ 42.01.43 / **SONOMAT**, CL JUAN CURIEL 22 , 41005 SEVILLA , 954/ 58.10.66

SORIA: MEMQUESI S.L., CL REYES CATOLICOS 1, 42110 OLVEGA, 976/ 64.58.54 / **TECO**, CL ANTOLIN DE SORIA 10 , 42003 SORIA , 975/ 22.61.25

TARRAGONA: EURO TECNICS, CL MONESTIR DE POBLET 4, 43205 REUS, 977/ 32.24.89 / **ELECTRONICA S. TORRES**, CL ERNEST VILCHES 4-B L-2, 43005 TARRAGONA , 977/ 21.21.48 / **TECNO SERVEIS MORA**, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE , 977/ 40.08.83 / **SELECCO S.L.** , CL CALDERON DE LA BARCA 11 , 43870 AMPOSTA , 977/ 70.00.12 / **SERTECS, S.C.**, CL CAPUTXINS 22 BJOS. , 43001TARRAGONA , 977/ 22.18.51 / **ELECTRO SERVEI C.B.**, PS MOREIRA 10 , 43500 TORTOSA , 977/ 51.04.42 / **MAÑE GRIFOLLS**, CL JESUS 21 , 43820 CALAFELL , 977/ 69.04.39

TERUEL: TELESERVICIO BAJO ARAGON, CL ROMUALDO SOLER 4 , 44600 ALCAÑIZ , 978/ 87.08.10 / **ALEJANDRO HERNANDEZ**, CR ALCAÑIZ 1 BJOS. , 44003 TERUEL , 978/ 60.85.51

TOLEDO: ELECTRONICA RIVAS, CL BARRIO SAN JUAN 1 , 45600 TALAVERA LA REINA , 925/ 80.55.46 / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.** , AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, 925/ 21.21.45 / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, AV PURISIMA CONCEPCION 31, 45006 TOLEDO , 925/ 25.04.42 / **ELECTRO ANAYA**, CL VERTEDERA ALTA 14 , 45700 CONSUEGRA , 925/ 48.09.81

VALENCIA: SERVICIOS ELECTRONICOS, CL DOCTOR OLORIZ 3 , 46009 VALENCIA , 96/ 340.20.34 / **TECNO HOGAR**, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, 96/ 286.53.35 / **ALBERTO GORIAN ZANETTI**, CL MARQUES DE CACERES 58 , 46183 L' ELIANA, 96/ 274.17.47 / **VIDEOSERVITE**, PZ DE LA SAFOR 2 (B DCHA), 46014 VALENCIA, 96/ 377.90.90 / **TECNITOT REPARACIONS**, CL PRIMER DE MAIG 51, 46700 GANDIA, 96/ 286.04.69

VALLADOLID: ASIST. TECNICA MARCOS, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4 , 47014 VALLADOLID , 983/ 29.78.66 / **ELECTRONICA VITELSON** , PZ DEL MERCADO 9 , 47400 MEDINA DEL CAMPO , 983/ 80.43.56 / **TEODORO NEGRO HERNANDEZ**, GLORIETA DESCUBRIMIENTO 4, 47005 VALLADOLID, 983/ 39.17.81

VIZCAYA: SERVITELE, CL AUTONOMIA 24 Galerias , 48012 BILBAO , 94/ 444.89.02 / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, CL PADRE PERNET 8 , 48004 BILBAO, 94/ 411.22.82 / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, 94/ 483.21.22 / **TELNOR**, PZ JUANENE 5 TRAS. , 48950 ERANDIO , 94/ 417.04.97

ZAMORA: R.T.V. BLANCO, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA , 980/ 51.14.41

ZARAGOZA: AGUSTIN RENALES SOLER, CL SAN ADRIAN SASABE 56 , 50002 ZARAGOZA , 976/ 59.01.28 / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, 976/ 32.97.12

SWITZERLAND - http://www.sharp.ch
Sharp Electronics (Schweiz) AG, Moosstrasse 2, CH-8803 Rüschlikon, +41 1 846 61 11

SWEDEN - http://www.sharp.se Helpdesk 013-353900
Bild&Ljudservice, Roxviksgatan 8, 582 73 Linköping, 013-356250 **Tomi Elektronik**, Svandammsplan 2, 126 47 Hägersten, 08-186170 / **Tv Trim**, St Pauligatan 37, 416 90 Göteborg, 031-847200

NORWAY
Service Eksperten, Trondheimsvn 436B, N-0962 Oslo, 22 90 19 30

ICELAND
Braedurnir Ormsson Ltd, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, +354-5332800 / **Hjolmtaekni Ehf**, Skeifar, IS-108 Reykjavik, +354-5332150

DENMARK
Elektronik Centret, Literbuen 10A, DK2740 Skovlunde, 44 50 30 00

SUOMI
Theho Video Oy, Niittyläntie 3, SF-0620 Helsinki, +35-891461500

• SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRUK •
• SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA •
ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**



1. Garantie mit Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts-Mikrowellengeräte im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Sehr geehrter Sharp Kunde,

alle ein-/ untergebauten Haushalts-Mikrowellengeräte, die durch einen Fachbetrieb fachgerecht mit einem von SHARP genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/ bzw. untergebaut worden sind, werden im Quick 48 Vor-Ort-Service abgewickelt. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel") bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistungen: Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantieverpflichtungen für Mängel durch kostenlose Reparatur und einen **Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service.** Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich übernehmen wir.

Im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service werden alle Reklamationen, die montags bis freitags zwischen 8:00 und18:00 Uhr beim Quick 48 Deutschland, **Tel.: 0180 / 5 23 46 74** *(€ 0,14/Min) und in Österreich **Tel.: 0820 / 240 496** **(€ 0,145/Min) eingehen, ab dem darauffolgenden Werktag gerechnet, im Regelfall innerhalb 48 Stunden bei Ihnen im Vor-Ort-Service repariert.

Geltendmachung der Garantie: Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist unter Angabe des Kaufdatums, der Modellbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes unter den oben aufgeführten Telefonnummern geltend gemacht werden. Bei der Vor-Ort-Reparatur ist dann der Kaufbeleg, aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und die Seriennummer des Gerätes ergibt, vorzulegen.

Achtung:
Wird dieser Service für von Ihnen selbst ein-/untergebaute Geräte in Anspruch genommen, sind für Aus-/und Einbau, Fahrzeit und Km die entstehenden Kosten von Ihnen zu tragen!
Bitte erkundigen Sie sich vor Anforderung des Kundendienstes bei diesem über die anfallenden Kosten. Den für Sie nächstgelegenen Kundendienst nennt Ihnen gern unsere o.g. Hotline.

Als Nachweis für Sachmängel-/ Garantiearbeiten dient Ihr Kaufbeleg / Rechnung.

Selbstverständlich können Sie unseren QUICK 48 Vor-Ort-Service für Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstraße 3, 20097 Hamburg
www.sharp.de

• SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRUK •
• SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA •
ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**

2. Garantie ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts - Mikrowellengeräte

Wichtiger Endkunden – Hinweis: Serviceabwicklung nur über den Verkäufer. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Sehr geehrter SHARP Kunde,

SHARP- Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten. Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät innerhalb der gesetzlichen oder mit Ihrem Verkäufer vereinbarten Verjährungsfristen für Sachmängel-/ Garantiefristen einen Mangel aufweisen und das Gerät wurde **nicht von Ihrem Handelspartner ein-/unter-gebaut,** so wenden Sie sich bitte an den Verkäufer, bei dem Sie das Gerät erworben haben und geben Sie das defekte Gerät dort ab, denn dieser ist Ihr Ansprechpartner für Sachmängel.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel") bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistung:

Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantieverpflichtung für Mängel nach seiner Wahl durch kostenlose Reparatur oder durch Austausch des mangelhaften Gerätes gegen ein mangelfreies. Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich werden von uns übernommen.

Geltendmachung der Garantie:

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, benötigen Sie den Kaufbeleg (Rechnung, Quittung) aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und Seriennummer des Gerätes ergibt. Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist von Ihnen gegenüber einem Sharp Service-Partner oder einem autorisierten Händler von Sharp Electronics (Europe) GmbH geltend gemacht werden. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte von montags bis freitags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr an **unsere Service-Hotline 01805-29 95 29 *** (€ 0,14/Min)

Selbstverständlich können Sie unseren Kundendienst für Sharp-Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstraße 3, 20097 Hamburg
www.sharp.de

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

BELGIUM - http://www.sharp.be
En cas d´une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spècialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158
AVTC, Kleine Winkellaan 54,1853 Strombeek-Bever, 02/2674019 / **ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / **Nouvelle Central Radio (N.C.R)**, Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

NEDERLAND - http://www.sharp.nl
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV,- Helpdesk -,Postbus 900, 3990 DW Houten, 0900-7427723

FRANCE - http://www.sharp.fr
En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes:

A.A.V.I., 1 rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cedex, 03.20.62.18.98 / **A.A.V.I. (Point d'Accueil)**, 9-11 rue Léon Trulin, 59000 Lille, 03.20.14.96.20 / **A. P. F.** , 1 rue Gracchus Babeuf 93130 Noisy le Sec, 01.48.43.33.08 / **ATELIER ROUSSEL**, 12 Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient, 02.97.83.07.41 / **BASTIA TELE VIDEO**, Immeuble Le Béarn - Av. de la libération, 20600 Bastia, 04.95.30.81.29 / **C.M.T.S.**, 38 rue des Ormeaux, 75020 Paris, 01.43.70.20.00 / **ELECTRONIC SERVICE PLUS**, 5 bd LOUIS XI - ZI le Menneton, 37000 Tours, 02.47.77.90.90 / **ELECTRO SERVICE**, 21 rue de Mulhouse- B.P 122, 68313 Illzach, 03.89.62.50.00
ELECTRO TECH, 26 rue Cyrano 69003 Lyon, 0892.691.032 / **M.R.T.**, 74 Rue Albert Einstein - 72021 Le Mans Cedex, 02.43.28.52.20 /
SETELEC, 23 rue de la L'Argilière 76420 Bihorel 02.35.60.64.39 / **S.T.E.**, 3 chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville, 04.93.46.05.00 / **TECH SERVICE**, 15 rue du Château de Ribaute, ZA Ribaute 2, 31130 Quint Fonsegrives, 05.62.57.63.90

ITALIA - http://www.sharp.it
Nel caso si verificassero problemi alla vostra apparecchiatura potrete rivolgervi presso un nostro centro di assistenza autorizzato sharp

ABRUZZO: C.A.T. di BELLONE, VIA DELL AREOPORTO,76, TERAMO TE 0861-415745 0861-212117 / **CTR di de Berardinis Vincenzo**, Via G. Cacchi, 18 L'Aquila AQ, 0862-315407 0862-315407 / **CTR di De Berardinis Vincenzo Filiale Avezzano**, Via P. Gobetti, 10 Avezzano AQ, 0862-315407 0862-315407 / **ELETTROVIDEO SNC**, VIA TIBURTINA, 64 PESCARA PE, 085-52020 085-52020 / **MARINANGELI FABRIZIO**, VIA ROCCO CARABBA, 27 L'AQUILA AQ, 0862-310279 0862-322408 / **MARINANGELI FABRIZIO FILIALE DI AVEZZANO**, VIA F.LLI ROSSELLI, 4/A AVEZZANO AQ, 0863-25207 0863-25207

BASILICATA: LD SERVICE, via Viviani 2 Potenza PZ, 0971-472578 0971-472578 / **MATERA ELETTRONICA SNC DI BUONO E. & C.**, VIA E. MAIORANA, 86/88 MATERA MT, 0835-389310 0835-389310

CALABRIA: ATER SNC DI DOMENICO & AURELIO CATALANO, Via Naz. Pentimele 159/a-b Reggio Calabria RC, 0965-47051 0965-47855 / **AUDIOVIDEO SNC DI VARRESE & COSTANTINI**, VIA A. DE GASPERI, 44 VIBO VALENTIA VV, 0963- 45571 0963- 45572 / **BATTAGLIA SAVERIO**, VIA C. COLOMBO, 85 CATANZARO LIDO CZ, 0961-33824 0961-737337 / **CIANO GIUSEPPE**, VIA SECONDA TRAVERSA, 16 TAURIANOVA RC, 0966-643483 0966-614946 / **COZZUPOLI & CRUPI SNC**, VIA R. CAMPI PRIMO TRONCO, 103 REGGIO CALABRIA RC, 0965- 24022 0965-310778 / **EUROTRADING SAS DI AIELLO GAETANO**, VIA TORINO, 121/123 CROTONE KR, 0962- 20889 0962-24254 / **S.A.T.E di DODARO E GERVASI SNC**, VIA DEGLI STADI, 28/F COSENZA CS, 0984- 482337 0984- 482337 / **FAG SERVICE SRL**, VIA MAGENTA, 7 CARIATI MARINA CS, 0983-91843 0983-91943

CAMPANIA: CONGESTRI' IGNAZIO, Via G. Bruno, 8 Maddaloni CE, 0823-437704 0823-437704 / **DRF ELETTR. di RUBBO**, ZONA INDUSTRIALE PEZZAPIANABENEVENTO BN, 0824-21831 0824-21831 / **ELETTRONICA D`ARGENIO**, VIA NAZION. TORRETTE,195 MERCOGLIANO AV, 0825-681590 0825-681590 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI**, VIA FERRARECCE PAL. ETA 173/175 CASERTA CE, 0823-443099 0823-356006 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI FILIALE**, VIA CILEA, 52 AVERSA CE 081-8113163 / **ELETTRONICA SERVICE SNC**, VIALE EUROPA, 15 CASTELL. DI STABIA NA, 081-8728280 081-8728280 / **ERREDIESSE SERVICE SRL**, VIA P. MASCAGNI, 74/76 NAPOLI NA 081-5794825 081-5791899 / **M.C. ELETTRONICA SNC DI MILITO M.**, Via dei Mille, 138 Salerno SA 089-330591 06233244764 / **NETTI GIANFRANCO**, Via Magna Grecia, 137/139 Capaccio Scalo SA 0828-730071 0828-730071 / **S.A.RI.EL. SAS,** VIA DIOCLEZIANO, 177 NAPOLI NA 081-7628155 081-7628155 / **SE.RI.EL.CO**, V.DELLE MEDAGLIE D'ORO,163 COSENZA CS, 0984-33152 0984-33152

EMILIA ROMAGNA: AUDIO VIDEO CENTER SNC, VIA F. VANDELLI, 23/29 MODENA MO, 059-235219 059-210265 / **BARGELLINI ORAZIO**, VIA LOCCHI, 3/C FORLI' FO, 0543- 701446 0543- 701446 / **CASALIGGI F.LLI SNC**, VIA BOSELLI, 77 PIACENZA PC, 0523-615740 0523-602014 / **ELECTRON SERVICE SNC**, VIA F.LLI AVENTI, 59 FERRARA FE, 0532-903250 0532-903250 / **MA.PI. SNC DI MAURIZI E CAMPAGNOLI**, VIA T.AZZOLINI, 3 BOLOGNA BO, 051-6414115 051-406848 / **NOVATECNICA**, Via Giovenale, 78/A - Viserba di Rimini Rimini RN, 0541-736361 0541-1831497 / **NUOVA CRT DI AUGUSTO BOERI**, VIA MOLINARI, 40 PIACENZA PC, 0523-592345 0523-592345 / **NUOVA TECNOCOOP**, VIA ARMELLINI 28/30/32 BELLARIVA RIMINI RN, 0541-370812 0541-370812 / **PARMASERVICE SAS**, VIA BENEDETTA, 47/A PARMA PR, 0521-271666 0521-271666 / **RAVSERVICE DI RAVEZZI ANGELO**, VIA AVOGADRO, 6/10 BELLARIA RN, 0541-347714 0541-324413 / **RTE SNC DI I. CATELLANI & C. SNC**, Via Premuda, 38/V Reggio Emilia RE, 0522-381277 / **TERMOSERVICE SAS DI BARTOLETTI IMERIO**, VIA DISMANO, 114/N PONTE NUOVO RAVENNA RA, 0544-472001 0544-67837 / **VIDEO 2000 SRL**, VIA DELL-INDUSTRIA, 26 BOLOGNA BO, 051-531581 051-19931146 / **P. & L. DI LELLI MAURO E C. SNC**, VIA TOSCANA, 7 MONTALE RANGONE MO, 059-530300 059-530300 / **REM SNC**, VIA MANFREDI, 110/A PIACENZA PC, 0523 716361 0523 716361

FRIULI VENEZIA GIULIA: A.V.R. SERVICE DI FOCHESATO IVAN MOSE', VIA COLONNA, 20/8 PORDENONE PN, 0434-27669 0434-523661 / **ELECTRONIC SERVICENTER SAS**, VIA GATTERI, 12 TRIESTE TS, 040-3478423 040-3478423 / **STARACE ELIO TECNICASA DI BRANDOLIN DARIO**, Via Caprin, 4 Trieste TS, 040-773718 040-773718

LAZIO: A.P. RIP. ARDUINI PIERO, VIA LICINIO REFICE, 192 FROSINONE FR, 0775-291267 0775-291267 / **CENTRO E.L.VA. SNC**, VIA ATTILIO MORI, 19/21 ROMA RM, 06-2148641 06-2753048 / **CTS centro tecnico specializzato di Rita De Renzi**, Via Rialto, 38/42 Roma RM, 06-39729748 06-39733315 / **ELETTRONICA 81 SNC**, VIA EZIO, 56/58 LATINA LT, 0773-694608 0773 414612 / **ITALREG SRL**, SS FORMIA-CASSINO KM 30,200 LOC PENITRO FORMIA LT 0771-738011 0771-738061 / **PALMIERI F.**, VIA S.POLLEDRARA, 219 FROSINONE FR 0775-291485 0775-291485 / **PANASERVICE SRL**, VIA BARBANA, 35 ROMA RM 06-5403384 06-5401221 / **PANASERVICE SRL FILIALE**, VIA TARCENTO, 27/29 ROMA RM 06-25204806 / **VIDEO**

SERVICE SAS DI G. CALABRESE & C., Str. Teverina, Km. 2,400 Loc. Pantanese Viterbo VT, 0761-251557 0761-251558 / **VITECART 99 DI TRIPPINI PAOLO**, VIA DELLA PALAZZINA, 103/H VITERBO VT, 0761-220522 0761-220522

LIGURIA: C.R.E. DI ARATELE FABRIZIO, VIA CAMOZZINI, 189R GENOVA VOLTRI GE, 010-6121754 0106100154 / **ELETTROCLIMA DI REBUFFO MARCO**, REGIONE VALLUVAIA, 13 SAN BARTOLOMEO AL MARE IM, 0183-400102 / **MICHELIS SANDRO**, Via Giannetti, 8/10 Imperia IM, 0183-275891 0183-275891 / **RIEN SNC**, Via Valle, 17/19 La Spezia SP, 0187-21925 0187-21925 / **TELESERVICE DI SCALVO N. & C. snc**, VIA PONCHIELLI 27R SAVONA SV 019-810058 019-019-852596 / **TOGNETTI SERVICE DI TOGNETTI MASSIMILIANO**, VIA LUNIGIANA, 589 LA SPEZIA SP 0187-507656 0187-507656 / **VILL@ SNC DI R. VILLA E M.T. ADAMO**, VIA S. CHIARA, 6 R GENOVA GE 010-5740318 010-8630203

LOMBARDIA: 2M DIGITECH SRL, via Rossini 102 DESIO MI, 0362-306557 0362-306148 / **AE CLIMA SERVICE SRL**, VIA GUIDO DA VELATE, 3 MILANO MI, 02-6466930 02-6466930 / **BACCINELLI MARZIO E C. SNC**, VIA BRANZE, 22 BRESCIA BS, 030-2006411 030-2006411 / **CREL SNC**, VIA CARDUCCI SONDRIO SO, 0342-216538 0342-216538 / **EUROTECNICA di RONCHI**, VIA MILANO, 74/B BRESCIA BS, 030-317673 030-317673 / **F.G.R. ELECTRONIC SAS**, VIA R. PELLEGATTA, 34/A VIMERCATE MI, 039-6082592 039-6085034 / **GRANDINI E TORCHIO SNC**, VIA FASOLO, 4 PAVIA PV, 0382-471360 0382-471360 / **MARKET RICAMBI SERVICE SNC**, VIA SAVONA, 43 MILANO MI, 02-48952866 02-4239820 / **MORINI DANIELE**, VIA MAIOCCHI, 10 VOGHERA PV, 0383-368740 0383-368740 / **S.T.A.R.T. VIDEO HI-FI**, VIA ORTI ROMANI, 16/A CREMONA CR, 0372-38731 0372-38731 / **SA.MO di Sacchetto Teresio e c. snc**, Via Spalato, 4 Vigevano PV, 0381-42353 0381-42353 / **TECNOVIDEO SNC**, P.ZZA DE GASPERI, 28 MANTOVA MN, 0376-321554 0376-321554 / **TELETECNICA 2000**, VIA TORINO, 21 GALLARATE VA, 0331-775519 0331-775519 / **TELETECNICA 2000 FIL. VARESE**, VIALE VALGANNA, 178 VARESE VA, 0332-499365 0332-499365 / **VIDEO SERVICES SNC DI VALENTI F. E C.**, Via Locatelli, 2 Seriate BG, 035-296883 035-300076 / **Z BIT SRL**, VIA CHIOGGIA 3 MILANO MI 02-26822804 02-26110301 / **PAGANINI GRAZIANO**, VIA TOLMEZZO, 6 BUSTO GAROLFO MI 0331-566379 0331-566603

MARCHE: CAT DI SCHIARATURA E MORBIDELLI SNC, VIA A. CECCHI, 25 PESARO PS, 0721-25608 0721-25608 / **CENTER SERVICE DI TESTAFERRI**, VIA MATTEO RICCI, 8 ANCONA AN, 071-889660 071-2181171 / **MARCONI LANFRANCO**, VIA M.BIANCO,10 S.BENEDETTO DEL TRONTO AP, 0735-659230 0375-751155 / **S.A.T. RADIO TV**, VIA D. ROSSI, 32-34 MACERATA MC, 0733-231304 0733-230492 / **SAT RADIO TV FIL. ASCOLI**, VIA TEBALDINI, 2 SAN BENEDETTO AP, 0733-231304 0733-230492

MOLISE: TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G., VIA V. EMANUELE, 67/69 RICCIA CB 0874-716783 0874-716783 / **TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G. FILIALE**, VIA XXIV MAGGIO, 73 CAMPOBASSO CB 0874-484440 0874-484440

PIEMONTE: ALPILAB DI GIORDANO, CORSO GIOVANNI XXIII, 11 CUNEO CN, 0171-690384 0171-648063 / **ARTE E TECNICA SNC**, VIA FALLETTI, 22 BIELLA BI, 015-8496250 015-8496250 / **ELEKTRO di FIORE F.**, C.SO XXVI APRILE, 26 VERCELLI VC, 0161-250071 0161-255843 / **ELTE SNC DI CONTESTABILE NICOLA**, Via Ugo Foscolo, 26 Torino TO, 011-6503786 011-6503786 / **GUIDA di GUIDA ALESSIO**, VIA ROGGIOLO, 5 TRECATE NO 0321-71608 0321-777003 / **MORINI D. SUCCURSALE - A.R. ELETTRONICA SAS**, PIAZZA TORIANI, 12 ALESSANDRIA AL 0131-226212 0131-226212 / **REAT DI FRISINA RITA**, C.SO UNIONE SOVIETICA, 584 TORINO TO, 011-3979817 011-3979817 / **SIRAGUSA E ROAGNA SNC**, C.SO MATTEOTTI,41 ASTI AT 0141-531131 0141-531131 / **VIDEOTEXT DI OBERTO STEFANO**, P.ZZA TRENTO E TRIESTE, 51 CANALE CN, 0173-95878 0173-979638

PUGLIA: ARNESANO FAUSTINO, VIA M.MOSCARDINO, 10 LECCE LE, 0832-318277 0832-318277 / **ASTROTEC P.S.C.A.R.L.**, VIA DEL FEUDO D'ASCOLI, 37 FOGGIA FG, 0881-720921 0881-567123 / **DBF ELETTRONICA DI DI BIASE FARINA EUTERIO**, VIALE OFANTO, 209/D FOGGIA FG, 0881-331126 0881-331126 / **Lamorgese Paolo**, Via Sabotino, 89/91 Bari BA, 080-5421281 080-5428359 / **MICROKEY SRL**, Via Giammatteo, 22 Lecce LE, 0832-399398 0832-399600 / **MICROKEY SRL SUCCURSALE**, Via de giuseppe, 73 Maglie LE, 0836-424813 / **SANTORO ATTILIO**, VIA MARCHE 24 TARANTO TA, 099-335884 099-335884 / **SAT DI PARTIPILO**, VIA BORSELLINO E FALCONE, 17 BIS BARI BA, 080-5022999 080-5022992 / **STEAR DI PICI VINCENZO**, VIA NANNARONE, 2/A FOGGIA FG, 0881-778483 0881-778483 / **TAURISANO SERVICE SRL**, VIA NUMA POMPILIO, 49/55 BRINDISI BR, 0831-564069 0831-522021

SARDEGNA: AS.TEC ELETTRONICA SNC, VIA RIVA VILLASANTA, 227 CAGLIARI CA, 070-524153 070-504109 / **CO.RI.FR.EL. SNC DI AMICO A. & C.**, VIA MONASTIR, 112 CAGLIARI CA, 070-282354 070-272727 / **FLORIS SERGIO**, VIA MAZZINI, 56 GONNESA CA, 0781-45436 0781-469198 / **G.S. ELETTRONICA DI PORCU**, VIA DELLA RESISTENZA, S.N. NUORO NU, 0784-203084 0784-203084 / **LA VIDEO ELETTRONICA SNC DI FAEDDA**, VIA SARDEGNA, 91 ORISTANO OR, 0783-300026 0783-777599 / **VIDEOELETTRONICA SNC DI PEDOL E SABA**, VIA TORINO, 18 SASSARI SS 079- 276616 079-273239 / **BRACCU GAVINO**, VIA DE SIMONE, 9 OLBIA SS, 0789-50114 0789-50114

SICILIA: A.V.S. Elettronica snc, VIA SASSARI, 2/C CATANIA CT, 095- 446696 095-434337 / **ADAMO & C. SNC**, VIA G. FERRARIS, 20 RAGUSA RG, 0932-624553 0932-627191 / **ALAMIA SERVICE PICCOLA COOPERATIVA**, C.SO PISANI, 310/312 PALERMO PA, 091- 6570502 091-6575761 / **ARTE TV sas**, VIA G.CENTORBI, 17 MAZARA DEL VALLO TP, 0923-908160 0923-670035 / **AUDIO VIDEO SRL**, VIA DON MINZONI, 52/54 CALTANISSETTA CL, 0934-552111 0934-552111 / **C.T.A. SERVICE PALERMO**, VIA RAPISARDI, 44 PALERMO PA, 091-343431 091-346488 / **CUPPARI ELECTRONICS**, VIA S.AGOSTINO IS, 265 MESSINA ME, 090- 672064 672065 090-672065 / **CUPPARI ELECTRONICS SUCCURSALE**, VIA LIBERTA', 95 Capo D'Orlando ME 0941-911785 0941-912552 / **ELETTRONICA DI TULLIO MARIA**, VIA CARLENTINI, 40/A SIRACUSA SR, 0931-758602 0931-758602 / **ELETTROSERVICE DI COLOMBO PIERO & C. SNC**, VIA VARIANTE SS 115 KM 338,400 N. 28 MODICA RG, 0932-46169 0932-456169 / **EUROSERVICE 2000**, VIA DEGLI ATLETI 61/C MARSALA TP, 0923-956475 0923-956475 / **G & B CAT DI GABRIELE BARRACO SNC**, VIA COSENZA, 141/151 ERICE TP, 0923-568611 0923-568642 / **GUASTELLA GIUSEPPE**, VIA OLANDA, 11 GELA CL 0933-933976 0933-933976 / **S.A.T.E.L. SERVICE SNC**, CORSO SICILIA, 55 A-C CATENANUOVA EN, 0935-75085 0975-75085 / **SILVESTRO MATTEO DI SILVESTRO ROBERTO E C. SAS**, VIA C. BATTISTI IS 74 MESSINA ME, 090-2932105 090-2932105 / **TRISCARI BARBERI GIUSEPPE**, Via Pindemonte, 97 PRIORO GARGALLO SR, 333 5848485 1782276341 / **VIDEO SERVICE SNC DI DE FRANCISCI E NOLENTINI**, Via P. Nenni, 1 Agrigento AG, 0922-595881 0922-595881

TOSCANA: A.T.E.S. di ZAPPIA L., VIA TORINO, 3/A LIVORNO LI, 0586-859566 0586-859566 / **ARRIGHI RIPARAZIONI DI ARRIGHI SERENA**, VIA F.LLI CERVI, 26/28 P.A ELSA EMPOLI FI 0571-931327 0571-931327 / **ATER DI MUSTACCHIA ANGELO E C. SAS**, VIA AURELIA, 288 ROSIGNANO SOLVAY LI, 0586-762102 0586-768056 / **BARDAZZI PAOLO**, via E. Forlanini 8DR Firenze FI, 055-4376776 055-431956 / **BELCARI ENRICO**, VIA J. GAGARIN, 70 - FORNACETTE PISA PI, 0587-420273 0587420911 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. CECINA**, C.so Matteotti, 320/a-b Cecina LI, 0586-635071 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. PRATO**, Via Fiorentina, 76/a-b Prato PO, 0574-632652 0574-4632690 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. SEDE**, Via Segantini, 2 Empoli FI, 0571-80652 0571-944115 / **DBS Elettronica snc di Aldovardi S. & c.**, Via Simon Musico, 2/c Massa MS, 0585-489893 0585-886122 / **ELETTRONICA RNP DI PUCCETTI PAOLO**, VIA ROMANA, 731 LUCCA LU, 0583-956225 0583-956225 / **ERRE TV SERVICE SNC**, VIA GUIDO TARLATI, 11/13 AREZZO AR, 0575-300986 0575-259434 / **LAB.RIPARAZ. FALCHI M.**, VIA A. GARIBALDI, 35/37 PIOMBINO LI, 0565-49400 0565-227161 / **M2 ELETTRONICA DI MORELLI MASSIMO**, VIA DANIMARCA, 3 GROSSETO GR, 0564-454571 0564-454571 / **MGM SERVICE SNC DI MARTINELLI**, Via Paolinelli, 26 - Marlia Capannori LU, 0583-30382 0583-30382 /

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

PARIELS SRL, Via B. Tolomei, 8 Siena SI, 0577-51159 0577-589454 / **TELESERVICE DI BENVENUTI STEFANO**, Via E.Fermi 9/13 Prato PO, 0574-580840 / **TELESERVICE DI D'AMICIS E. & V. SNC**, VIA P. PISANA, 71 LIVORNO LI, 0586-400564 0586-409724 / **VIDEO SERVICE DI GENUARDI**, VIA BORGACCIO, 72 POGGIBONSI SI, 0577-983181 0577-996382

TRENTINO ALTO ADIGE: MELONE MICHELE, VIA ZARA, 44 TRENTO TN, 0461-235166 0461-267210 / **SIGHEL MAURO**, VIA A. VOLTA, 92 TRENTO TN, 0461-935919 0461-935919 / **TECNOSERVICE SNC**, VIA SAN VIGILIO, 64/b-c-d BOLZANO BZ, 0471-289062 0471-261559

UMBRIA: QUONDAM C. STEFANO, VIA DEL RIVO, 33 TERNI TR 0744-301512 0744-301512 / **SAT 2000 SNC DI SPARAMONTI PIERO E C.**, Via di Vittorio, 81 Terni TR 0744-279090 0744-279090 / **TECNOCONSULT ELETTRONICA SNC**, VIA MAD.ALTA, 185 PERUGIA PG 075-5003089 075-5003089

VALLE D'AOSTA: CAT DI D'ISANTO, C.SO IVREA, 82/A AOSTA AO, 0165-364056

VENETO: ANDRIOLO SAS DI ANDRIOLO MONICA E NICOLA, VIA VOLONTARI DELLA LIBERTA', 39/A GAMBARARE FR. PIAZZA VECCHIA VE, 041-5675614 041-5675190 / **ASS.ELETTR.CAMPI SNC**, VIA E.REGINATO, 7 TREVISO TV, 0422-436245 0422-435996 / **ASSISTENZA ELETTRON. CAMPI FILIALE MESTRE**, VIA GIUSTIZIA, 32 MESTRE VE, 041-914832 / **ASSISTENZA TECNICA DI MIRCO DE BONA**, VIA MONDINI, 11 BELLUNO BL, 0437-30240 0437-939916 / **DL SERVICE DI DAL LAGO LORENZO**, Via Giaretta, 33 Vicenza VI, 0444 / 966239 0444 / 966239 / **EPS SNC DI TREVISAN E C.**, V.LE GRAMSCI, 134 ROVIGO RO, 0425-33221 0425-30217 / **FRANCHINO GIANFRANCO**, VIA ZERMANESE 6B TREVISO TV, 0422-321054 0422-321054 / **GLOBAL SERVICE IMPIANTI di Cerpelloni & c. snc**, Piazza Plebiscito, 9/A AVESA VR, 045-8342935 045-8342935 / **PIEREZZA CARLO**, VIA BARROCCIO DAL BORGO, 4 PADOVA PD, 049-681592 049-8829059 / **SPEEDY SERVICE DI CORRA' & GIARETTA**, V.le Europa, 42/b Thiene VI, 0445-3`68235 0445-379028 / **VIDEO TV1732**, Via San Marco, 1818 Sottomarina VE, 041-5541675 041-5541675 / **VIDEOSERVICE SNC DI SALVATORI & C.**, VIA VITRUVIO,11 VERONA VR, 045-566299 045-573865 / **ZAFFALON URBANO**, Via Santa Croce, 2040 VENEZIA VE, 041-2750670 041-2757273

ESPANA - http://www.sharp.es
En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmanse en una de las SHARP Service casas siguientes.

ALAVA: MERINO NICOLAS JOSE A., AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ , 945/ 25.18.92

ALBACETE: JUMAN, CL IGNACIO MONTURIOL 8, 02005 ALBACETE, 967/ 22.40.78 / **JOSE ANT. PARREÑO**, CL FRANCISCANOS 40 , 02003 ALBACETE, 967/ 22.62.49

ALICANTE: ELECTRONICA GOMEZ, CL CAPITAN GASPAR ORTIZ 116 (B), 03204 ELCHE, 96/ 663.42.70 / **TELE-COLOR**, CL DEL VENT 9, 03500 BENIDORM, 96/ 585.24.60 / **ANGEL AVELLAN PUIG**, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, 965/ 21.32.55 / **UNISAT**, CL DUQUE DE TAMAMES 9, 03300 ORIHUELA, 96/ 674.11.94 / **TRINITARIO GEA**, CL JAIME POMARES JAVALOYES 47, 03202 ELCHE , 96/ 545.56.25 / **ELECTROSERVICIOS PLAZA**, PZ SANTIAGO 5 , 03300 ORIHUELA , 96/ 828.45.67 / **E.ELECTROSAX**, CL RIO TURIA 1, 03630 SAX , 96/ 547.42.32 / **ASISTEL**, AV DE LA CONSTITUCION 185 D, 03400 VILLENA , 965/ 80.02.31 / **VIDEO ELECTRONICA NOGUERA**, CL CASTELLON 17 , 03590 ALTEA , 965/ 84.41.58 / **JOAQUIN SAEZ SERVICIOS**, CL ESCORPION 6-8 , 03006 ALICANTE , 96/ 528.73.33 / **MATEO BELDA S.L.**, CL CONCORDIA 120, 03180 TORREVIEJA , 966/ 70.49.78 / **EUROSAT SUR**, CL MONTERO RIOS 33 , 03012 ALICANTE , 96/ 525.80.40 / **SERVIELECTRO BENIDORM**, CL MARQUES DE COMILLAS 12 , 03501 BENIDORM / **IMECLIMA**, CL CAVALLER MERITA 21 , 03801 ALCOI

ALMERIA: TELEVIDEO, CL VELAZQUEZ 7 LOCAL-A, 04770 ADRA , 950/ 40.18.63 / **SERVIRAP**, CL ANGEL OCHOTONERA 11, 04005 ALMERIA , 950/ 27.40.67 / **SERVICIO TECNICO PONCE**, PLG PS MARITIMO E- EUROPA 1, 04630 GARRUCHA, 950/ 13.28.37 / **SONIVITEL S.L.**, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA , 950/ 22.97.55

ASTURIAS: ELECTRONICA EDIMAR, S.A, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, 98/ 535.34.51 / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, 98/ 522.37.39 / **SANTIAGO VALDERREY**, AV DE LOS EMIGRANTES 34, 37310 NAVIA, 98/ 563.18.61 / **G.A.M.I.F.E.L**, CL RICARDO MONTES 6, 33012 OVIEDO, 98/ 528.43.60 / **ASTUSETEL S.L.**, CL CEA BERMUDEZ 9 , 33208 GIJON , 98/ 539.10.11 / **ASTURSERVICE**, CL SANCHEZ CALVO 6 BJOS., 33401 AVILES, 98/ 556.83.87 / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, CL NORTE EDIF. SETSA 5, 33930 LA FELGUERA, 98/ 567.40.24 / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, 98/ 581.22.48 / **MANUEL ALEA VILLA**, CL LLANO MORGOLLES S/N, 33550 CANGAS DE ONIS, 98/ 592.26.40

AVILA: DANIEL SERRAN0 LABRADO, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, 920/ 37.15.16 / **ELECTRONICA GREDOS**, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, 920/ 22.48.39 / **REPARACIONES SAN SEGUNDO**, CL SORIA 6, 05003 AVILA , 920/ 22.33.21

BADAJOZ: ELECTRONICA BOTE, PZ PORTUGAL 2 , 06001 BADAJOZ, 924/ 22.17.40 / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA , 924/ 84.59.92 / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, 924/ 57.53.08 / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, 924/ 66.47.01 / **PATRICIO ELECTRONICA**, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, 924/ 33.04.13

BALEARES (MENORCA): INSAT, CB, CL PINTOR CALBO 30 , 07703 MAHON , 971/ 36.53.18

BALEARES (IBIZA): REPARACIONES ORTEGA, CL VIA ROMANA 17, 07800 IBIZA, 971/ 39.01.55

BALEARES (FORMENTERA) : ELECTRO-SAT, CL EIVISSA 12-16 , 07860 S. FCESC. DE FORMENTERA , 971/ 32.27.62

BALEARES (MALLORCA): INSTALACIONES MAES, S.L., CL SON NADAL 63 , 07008 PALMA DE MALLORCA , 971/ 27.49.47

BARCELONA: VIDEOCOLOR, CL VILLARROEL 44 , 08011 BARCELONA , 93/ 454.99.08 / **ESTARLICH**, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, 93/ 766.22.33 / **CE.VA.SAT**, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL , 93/ 710.76.13 / **LAUREA S.A.T**, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, 93/ 889.02.48 / **CE. VA. SAT, S.C.**, CR MATADEPERA 87 , 08225 TERRASSA , 93/ 785.51.11 / **ELDE**, CL BRUCH 55 , 08240 MANRESA , 93/ 872.85.42 / **SERVINTERS, S.C.C.L.**, PZ CASAGEMES 20 , 08911 BADALONA , 93/ 389.44.60 / **4 EN 1 REPARACIONES**, CL TAQUIGRAFO MARTI 19 , 08028 BARCELONA , 93/ 430.97.26 / **FERMO**, AV MORERA 5 , 08915 BADALONA , 93/ 465.22.00 / **TEELCO**, AV BALMES 90 , 08700 IGUALADA , 93/ 805.11.90 / **ELECTRONICA MATEOS**, CR DE CALDAS (BAJOS) 76 , 08400 GRANOLLERS , 93/ 849.28.77 / **TOP ELECTRONICA**, CL MISSER RUFET 4 bjos , 08720 VILAFRANCA PENEDES , 93/ 890.35.91 / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, PJ FERRER 14 , 08240 MANRESA , 93/ 873.88.81 / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, CL BALMES 160 , 08008 BARCELONA , 93/ 236.44.11 / **PULGAR I EDO S.L.**, CL CASANOVA 46 , 08011 BARCELONA , 93/ 436.44.11 / **SERVEI TECNIC FERRER**, CL SARDA 37 , 08203 SABADELL , 93/ 710.51.38 / **FRED VILAFRANCA**, CL PROGRES 42 , 08720 VILAFRANCA DEL PENEDES , 93/ 890.48.52 / **DOMOTICA**, AV DIAGONAL 296 , 08013 BARCELONA , 93/ 408.66.22 / **SALJA & MAT**, CL LA RASETA 15 L-3 , 08750 MOLINS DE REY, 93/ 668.13.61 / **JOAQUIN CASAJOANA PAGES**, CL MAJOR 19 (TIENDA) , 08860 CASTELLDEFELS , 93/

664.43.60 / **ESTARLICH**, CL AUQUEBISBE CREUS 12, 08301 MATARO , 93/ 790.22.89 / **TECNOSPLIT S.L.**, CL SANT FRANCESC XAVIER 40 , 08950 ESPLUGUES DE LL. , 93/ 473.57.41 / **SERVITEC**, AV PIUS XII 24, 08500 VIC, 93/ 883.25.11 / **MOVILFRIT**, CL OSCA 11 POL. SALINAS , 08830 SANT BOI DE LL., 96/ 630.14.53

BURGOS: SERVITEC BURGOS S.L., CL VICENTE ALEIXANDRE 23-25, 09007 BURGOS, 947/ 22.41.68

CACERES: RUIZ GARCIA JOSE, CL ECUADOR 5-B , 10005 CACERES , 927/ 22.48.86 / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, CL TORNAVACAS 9, 10600 PLASENCIA, 927/ 41.11.21 / **RADIO SANCHEZ C.B.**, AV DE MIAJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, 927/ 32.06.88

CADIZ: ELECTRONICA Y CLIMATIZACION JEDA, CL DIVINA PASTORA E-1 L-4,5,6, 11402 JEREZ LA FRONTERA, 956/ 33.64.99 / **JOSE M. BORJA PRADOS**, PS VICTORIA EUGENIA 17 Local-1, 11207 ALGECIRAS, 956/ 66.60.53 / **NOVOMAM-SAT**, POL. URBISUR, JORGE JUAN 4, 11130 CHICLANA DE LA FRONTERA , 956/ 40.12.09 / **GALAN SAT S.L.**, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ , 956/ 20.14.17 / **GALAN SAT S.L.**, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, 956/ 83.35.35 / **ELECTROGAN**, CL DURANGO 54 , 11500 PTO. STA. MARIA, 956/ 87.07.05 / **SERVITEL**, CL PORVENIR 11 LOCAL , 11401 JEREZ LA FRONTERA , 956/ 33.76.55 / **ROTA ELECTROSUR**, CL MALAGA 11, 11520 ROTA, 956/ 81.59.60 / **J. J. COLLADO NORIEGA**, CL ALMIRANTE M. VIERNA, 11009 CADIZ

CANTABRIA: ELECTRONICA SEYMA, CL CAMILO ALONSO VEGA 48, 39006 SANTANDER, 942/ 32.50.60

CASTELLON: ASISTE, S.L., AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, 964/ 21.57.69 / **ELECTRONICA MAESTRAT**, PS FEBRER SORIANO 65 , 12580 BENICARLO, 964/ 46.03.08

CEUTA: PEDRO A. CARCAÑO LOPEZ, CL URANO (LOCAL 7) , 51002 CEUTA, 956/ 50.43.99

CIUDAD REAL: ELECTRONICA ARELLANO, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN , 926/ 54.78.95 / **ELECTRODIAZ S.L.**, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPEÑAS , 926/ 32.23.24 / **TELE-NUEVA**, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO , 926/ 50.59.96 / **CLIMATEC**, CL POZO 3 4º A , 13500 PUERTOLLANO , 652/ 79.03.60 / **SANTIAGO GARRIDO CHAMORRO**, CL LIRIO 41 LOCAL 3, 13004 CIUDAD REAL , 926/ 25.16.05 / **ANJAMA**, AV REY SANTO 28, 13001 CIUDAD REAL , 926/ 92.01.91

CORDOBA: TEODORO DUEÑAS CAÑAS, CL HERMANO JUAN FDEZ 15 , 14014 CORDOBA , 957/ 26.35.06 / **SERPRIEGO S.L.**, CL SAN LUIS 4 BJO. IZDA. , 14800 PRIEGO DE CORDOBA , 957/ 54.15.11 / **CAYRO**, CL HERMANO JUAN FDEZ. 15 , 14014 CORDOBA , 957/ 26.35.06 / **ELECTRONICA SALES**, CL ANDALUCIA 37 , 14920 AGUILAR FRONTERA , 957/ 66.09.04 / **ANTONIO GONZALEZ ESQUINAS**, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA , 957/ 57.10.50 / **SONICOR ELECTRONICA** , AV OLLERIAS 43, 14001 CORDOBA

CUENCA : SERVI-TRASGU, CL ALFARERIA 12, 16630 MOTA DEL CUERVO, 967/ 18.10.50 / **INTELCO S.L.**, CL RAMON Y CAJAL 17 , 16004 CUENCA, 969/ 23.39.87

GIRONA: RIERA DAVIU, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, 972/ 50.32.64 / **NEW MERESA**, CL SURERA BERTRAN 23 , 17200 PALAFRUGELL , 972/ 30.44.54 / **FISATEC**, CL SANT ANTONI 126, 17600 FIGUERES, 972/ 50.09.84

GRANADA: ELECTRONICA WENCESLAO, CL FONTIVEROS 42 , 18008 GRANADA , 958/ 81.16.16 / **DIGIMAT ELECTRONICA**, AV JOSE DE MORA 16 , 18800 BAZA, 958/ 70-04-52 / **FERMASA**, CL AZORIN 7, 18004 GRANADA , 958/ 25.64.77 / **SERVIGON**, CL HOSPITAL DE LA VIRGEN 22, 18015 GRANADA, 958/ 20.52.81 / **SERVICOSTA**, PZ DR. ALVAREZ RIOSOL 1, 18690 ALMUÑECAR, 958/ 63.11.43

GUADALAJARA: TELE-VIDEO MARVI, AV EJERCITO 23, 19004 GUADALAJARA, 949/ 24.86.96

GUIPUZCOA: TEKNIBAT ELECTRONICA, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR , 943/ 70.24.37 / **ELECTRONICA GUIPUZCOANA** , CL BALLENEROS 2 BJOS. , 20011 SAN SEBASTIAN

HUELVA: TELEJARA, POL. POLIRROSA CL-A NAVE-27, 21007 HUELVA , 959/ 22.60.74 / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4 , 21002 HUELVA , 959/ 24.38.60 / **AIRSEXT HUELVA**, PS DE LA GLORIETA 6 , 21002 HUELVA , 959/ 22.88.13

JAEN: ELECTRONICA GONZALEZ, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR , 953/ 50.33.82 / **MANUEL TRILLO**, CL GOYA 1 , 23400 UBEDA , 953/ 75.14.19 / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, CL ADARVES BAJOS 4-C , 23001 JAEN , 953/ 24.22.56 / **ELECTR. MARTINEZ PADILLA**, CL DON LUIS 10 , 23700 LINARES , 953/ 69.52.03

LA CORUÑA: ZENER ELECTRONICA, CL RONDA DE MONTE ALTO 15 , 15002 LA CORUÑA , 981/ 22.07.00 / **S.T. MENDEZ**, CL GIL VICENTE 13 , 15011 LA CORUÑA , 981/ 27.52.52 / **BANDIN AUDIO** , CL URB. A MARTELA 16 , 15920 RIANXO , 981/ 86.60.23 / **RAMSAT** , AV FINISTERRE 117-B , 15270 CEE , 981/ 74.74.61 / **VICTOR PEREZ QUINTELA** , CL ENTRERIOS 35 , 15705 SANTIAGO DE COMPOSTELA , 981/ 58.43.92

LA RIOJA: ELECTRONICA MUSAND, CL REY PASTOR 60-62, 26005 LOGROÑO, 941/ 22.84.52 / **TOP SERVICE**, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, 941/ 13.50.35 / **AGUADO SAT**, CL VELEZ DE GUEVARA 26 BAJO, 26005 LOGROÑO , 941/ 25.25.53

LEON: TECNYSER ELECTRO, CL RELOJERO LOSADA 25 , 24009 LEON , 987/ 22.77.87 / **ASIST. TECNICA MARCOS**, CL CONDE DE TORENO 5, 24006 LEON, 987/ 20.01.01 / **PROSAT (ELECTROBAZAR)**, CL JAIME BALMES 8 , 24007 LEON , 987/ 22.37.30

LLEIDA: JORDI DURO FORT, CL INDUSTRIA 6 3º 3º , 25620 TREMP, 973/ 65.25.15 / **IELSA ELECTRONICA**, CL TARRAGONA 15, 25005 LLEIDA, 973/ 24.71.27 / **CRISTEL**, CL VALLCALENT 32 , 25006 LLEIDA , 973/ 27.08.26 / **SATEF**, CL SANT PELEGRI 54 , 25300 TARREGA , 973/ 50.08.48 / **ELECTRONICA GUIRAO**, CL SANT PERE CLAVER 16 B-2 , 25300 TARREGA , 973/ 50.02.34 / **ELECTRO FRED PALLARS**, AV ESTACIO 12 , 25500 POBLA DE SEGUR , 973/ 68.04.77

LUGO: ELECTRONICA FOUCES, CL BENITO VICETTO 34 , 27400 MONFORTE DE LEMOS , 982/ 40.24.38 / **TELEVEXO S.L.**, CL NOSA SRA. DO CARMEN 70 , 27880 BURELA, 982/58.18.57 / **ELECTRONICA PENELO**, CL SERRA GANIDOIRA 63 , 27004 LUGO , 982/ 21.47.43 / **SERVICIO TECNICO PASFER**, AV ARCADIO PARDIÑAS 77, 27880 BURELA , 696/17.86.458

MADRID: CROMADELTA, CL ALFONSO XII 31, 28934 MOSTOLES , 91/ 664.16.41 / **GARMAN C.B.**, CL CARLOS SOLE 38 LOCAL , 28038 MADRID , 91/380.33.49 / **ELECTRONICA BARAJAS** , PZ DEL JUBILADO 8 , 28042 BARAJAS , 91/ 305.48.90 / **ELECTRONICA GARMAN, C.B.**, CL MANDARINA 15 , 28027 MADRID , 91/ 368.01.79 / **ELECTRONICA ANSAR**, CL TOMASA RUIZ 4 , 28019 MADRID , 91/ 460.47.45 / **TEC-NORTE**, CL SANTIAGO APOSTOL 5 , 28400 COLLADO VILLALBA , 91/851.63.47 / **VARIOSAT, S.L.**, CL ISLA DE CORCEGA 24 , 28100 ALCOBENDAS , 91/ 662.04.68 / **VIDEO SERVICE ELECTRONIC**, CL ERA HONDA 9, 28803 ALCALA DE HENARES , 91/ 880.27.87 / **UGENASA**, CL LA CANALEJA 4 , 28921 ALCORCON , 91/ 611.52.51 / **ELBESERVI, S.A.**, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, 91/ 386.27.11 / **GARMAN C.B.**, CL MANDARINA 15 , 28027 MADRID , 91/ 368.01.79 / **ELBESERVI**, CL DR. R. CASTROVIEJO 19 , 28029 MADRID ,

MALAGA: ELECTRONICA GARCIA CAMPOY, AV VELAZQUEZ 1, 29003 MALAGA , 952/ 32.00.77 / **ELECTRONICA BG**, CL ANDALUCIA 2 , 29670 SAN PEDRO ALCANTARA , 952/ 78.50.09 / **ELECTRONICA RAMA**, PZ DE LAS DESCLZAS 1 , 29200 ANTEQUERA , 952/ 84.42.40 / **REMEDIOS CAMARGO**, CL JUNCO 5 , 29130 ALHAURIN DE LA TORRE

MELILLA: SONITEV, CL EJERCITO ESPAÑOL 3 , 52001 MELILLA , 952/ 68.30.80

MURCIA: CARO PORLAN RAIMUNDO, CL JOSE MOULIAA 45 , 30800 LORCA , 968/ 46.18.11 / **REG., C.B.**, CL RAMON Y CAJAL 27 , 30205 CARTAGENA , 968/ 51.00.06 / **ELECTROSERVICIOS SEBA,C.B**, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS , 30009 MURCIA , 968/ 29.85.93 / **VISATEL**, CL TORRE ALVAREZ S/N , 30007 MURCIA , 968/24.16.47 / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, CL SIERRA DE PEÑARRUBIA 7 , 30009 MURCIA , 968/ 29.25.23 / **ANGEL LOPEZ ALCARAZ**, CL SIERRA DEL ESPARTAL 6 (EDIF. ANA) , 30009 MURCIA , 968/ 29.39.10 / **RAFAEL GOMEZ YELO**, PS CORBERA 17 , 30002 MURCIA , 968/ 26.14.67 / **LA SEDA REPARACIONES**, CL LA SEDA EDIF. LAS TERRAZAS ESC. 3 , 30800 LORCA , 968/ 47.18.79 / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, CL MONSEÑOR ESPINOSA 3, 03300 ORIHUELA, 96/ 674.18.67

NAVARRA: UNITEC, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31005 TUDELA, 948/ 82.74.34 / **ELECTRO REPARACIONES 2000**, CL MONASTERIO FITERO 26, 31011 PAMPLONA, 948/ 26.79.12

ORENSE: FERNANDEZ GONZALEZ JOSE, AV BUENOS AIRES 75 BJOS , 32004 ORENSE, 988/ 23.48.53 / **ANTONIO RODRIGUEZ ALVAREZ**, CL CABEZA DE MANZANEDA 7, 32005 ORENSE, 988/ 22.40.98

PALENCIA: ELECTRONICA JAVIER, AV CASTILLA 77 , 34005 PALENCIA , 979/ 75.03.74

PONTEVEDRA: CENTRAL DE SERVICIOS, CL ASTURIAS 10 BJOS. , 36206 VIGO , 986/ 37.47.45 / **IMASON**, CL LOUREIRO CRESPO 43 , 36004 PONTEVEDRA , 986/ 84.16.36 / **SIAL-ALVIMO S.L.**, C/ C.TORRECEDEIRA 92 BJOS. , 36202 VIGO , 986/ 29.93.01 / **ELECTRONICA CAMBADOS**, CL CAMILO JOSE CELA 13 , 36600 VILAGARCIA AROUSA , 986/ 50.83.27

SALAMANCA: J. DANIEL MARTINEZ, CL ABRAHAM LACUT 11-15 , 37003 SALAMANCA , 923/ 19.16.10

SEGOVIA: GUIJO S.T., CL TEOFILO AYUSO 2 LOCAL, 40002 SEGOVIA, 921/ 42.94.18

SEVILLA: ELECTRONICA TRIANA, CL EVANGELISTA 69-71 L-25 , 41010 SEVILLA , 95/ 433.83.03 / **LUIS RIVAS CALDAS**, CL FEBO 16 , 41010 SEVILLA , 95/ 451.73.55 / **INTERSAT SEVILLA**, CL BEETHOVEN 5 , 41008 SEVILLA , 95/ 443.02.26 / **ELECTRONICA BERSABE**, PASAJE MERINOS 62 A , 41400 ECIJA , 95/ 483.33.93 / **ELECTRO 93 S.L.**, CL MELLIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, 95/ 472.37.16 / **ELECTRONICA GUILLEN**, CL LA CILLA 70, 41640 OSUNA , 954/ 81.12.96 / **JOAQUIN VILLASANTE GARCIA**, CL PABLO NERUDA 5, 41927 MAIRENA DEL ALJARAFE, 95/ 417.06.24 / **SERYVEN CANTILLANA**, CL JUAN XXIII 60, 41320 CANTILLANA , 95/ 573.11.69 / **ELECTRO 93**, CL P. IGLESIAS B-4, CONJ. 1, L-7, 41008 SEVILLA, 954/ 42.01.43 / **SONOMAT**, CL JUAN CURIEL 22 , 41005 SEVILLA , 954/ 58.10.66

SORIA: MEMQUESI S.L., CL REYES CATOLICOS 1, 42110 OLVEGA, 976/ 64.58.54 / **TECO**, CL ANTOLIN DE SORIA 10 , 42003 SORIA , 975/ 22.61.25

TARRAGONA: EURO TECNICS, CL MONESTIR DE POBLET 4, 43205 REUS, 977/ 32.24.89 / **ELECTRONICA S. TORRES**, CL ERNEST VILCHES 4-B L-2, 43005 TARRAGONA , 977/ 21.21.48 / **TECNO SERVEIS MORA**, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE , 977/ 40.08.83 / **SELECCO S.L.** , CL CALDERON DE LA BARCA 11 , 43870 AMPOSTA , 977/ 70.00.12 / **SERTECS, S.C.**, CL CAPUTXINS 22 BJOS. , 43001TARRAGONA , 977/ 22.18.51 / **ELECTRO SERVEI C.B.**, PS MOREIRA 10 , 43500 TORTOSA , 977/ 51.04.42 / **MAÑE GRIFOLLS**, CL JESUS 21 , 43820 CALAFELL , 977/ 69.04.39

TERUEL: TELESERVICIO BAJO ARAGON, CL ROMUALDO SOLER 4 , 44600 ALCAÑIZ , 978/ 87.08.10 / **ALEJANDRO HERNANDEZ**, CR ALCAÑIZ 1 BJOS. , 44003 TERUEL , 978/ 60.85.51

TOLEDO: ELECTRONICA RIVAS, CL BARRIO SAN JUAN 1 , 45600 TALAVERA LA REINA , 925/ 80.55.46 / **ELECTRONICA FECAR, S.L.** , AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, 925/ 21.21.45 / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, AV PURISIMA CONCEPCION 31, 45006 TOLEDO , 925/ 25.04.42 / **ELECTRO ANAYA**, CL VERTEDERA ALTA 14 , 45700 CONSUEGRA , 925/ 48.09.81

VALENCIA: SERVICIOS ELECTRONICOS, CL DOCTOR OLORIZ 3 , 46009 VALENCIA , 96/ 340.20.34 / **TECNO HOGAR**, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, 96/ 286.53.35 / **ALBERTO GORIAN ZANETTI**, CL MARQUES DE CACERES 58 , 46183 L' ELIANA, 96/ 274.17.47 / **VIDEOSERVITE**, PZ DE LA SAFOR 2 (B DCHA), 46014 VALENCIA, 96/ 377.90.90 / **TECNITOT REPARACIONS**, CL PRIMER DE MAIG 51, 46700 GANDIA, 96/ 286.04.69

VALLADOLID: ASIST. TECNICA MARCOS, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4 , 47014 VALLADOLID , 983/ 29.78.66 / **ELECTRONICA VITELSON** , PZ DEL MERCADO 9 , 47400 MEDINA DEL CAMPO , 983/ 80.43.56 / **TEODORO NEGRO HERNANDEZ**, GLORIETA DESCUBRIMIENTO 4, 47005 VALLADOLID, 983/ 39.17.81

VIZCAYA: SERVITELE, CL AUTONOMIA 24 Galerias , 48012 BILBAO , 94/ 444.89.02 / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, CL PADRE PERNET 8 , 48004 BILBAO, 94/ 411.22.82 / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, 94/ 483.21.22 / **TELNOR**, PZ JUANENE 5 TRAS. , 48950 ERANDIO , 94/ 417.04.97

ZAMORA: R.T.V. BLANCO, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA , 980/ 51.14.41

ZARAGOZA: AGUSTIN RENALES SOLER, CL SAN ADRIAN SASABE 56 , 50002 ZARAGOZA , 976/ 59.01.28 / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, 976/ 32.97.12

SWITZERLAND - http://www.sharp.ch
Sharp Electronics (Schweiz) AG, Moosstrasse 2, CH-8803 Rüschlikon, +41 1 846 61 11

SWEDEN - http://www.sharp.se Helpdesk 013-353900
Bild&Ljudservice, Roxviksgatan 8, 582 73 Linköping, 013-356250 **Tomi Elektronik**, Svandammsplan 2, 126 47 Hägersten, 08-186170 / **Tv Trim**, St Pauligatan 37, 416 90 Göteborg, 031-847200

NORWAY
Service Eksperten, Trondheimsvn 436B, N-0962 Oslo, 22 90 19 30

ICELAND
Braedurnir Ormsson Ltd, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, +354-5332800 / **Hjolmtaekni Ehf**, Skeifar, IS-108 Reykjavik, +354-5332150

DENMARK
Elektronik Centret, Literbuen 10A, DK2740 Skovlunde, 44 50 30 00

SUOMI
Theho Video Oy, Niittyläntie 3, SF-0620 Helsinki, +35-891461500

SHARP

SHARP ELECTRONICS (Europe) GmbH
Sonninstraße 3, D-20097 Hamburg

TCADCA944WRRZ-H82

Gedruckt in Thailand
Imprimé au Thaïlande
Gedrukt in Thailand